Dr. Susan Nolen-Hoeksema

Moterys, kurios galvoja per daug



Dr. Susan Nolen-Hoeksema

Moterys, kurios galvoja per daug

Kaip išsivaduoti iš besaikio analizavimo ir susigrąžinti gyvenimą

Iš anglų kalbos vertė Jovita Groblytė



UDK 159.922.1-055.2
No-32

Versta iš:
Ph.D. Susan Nolen-Hoeksema
*Women who think too much:
how to break free of overthinking
and reclaim your life*

ISBN 978-5-415-02379-0

Turinys

I dalis. Besaikio analizavimo epidemija

1 skyrius. Kodėl besaikis analizavimas neduoda nieko gero? / 9
2 skyrius. Jeigu tai taip skaudina, kodėl mes vis tiek taip elgiamės? / 44
3 skyrius. Unikalios silpnosios moterų vietos / 64

II dalis. Priemonės, kaip nugalėti besaikį analizavimą

4 skyrius. Išsivadavimas / 79
5 skyrius. Perėjimas į kitą lygmenį / 105
6 skyrius. Kaip išvengti spąstų ateityje / 134

III dalis. Besaikio analizavimo priežastys

7 skyrius. Santuokoje su rūpesčiais: besaikis santykių analizavimas / 167
8 skyrius. Šeimos reikalai: besaikis analizavimas apie savo tėvus ir brolius bei seseris / 189
9 skyrius. Tėvų spąstai: besaikis analizavimas ir mūsų vaikai / 204
10 skyrius. Visą laiką darbe: besaikis darbo ir karjeros analizavimas / 226
11 skyrius. Nuodingos mintys: besaikis sveikatos problemų analizavimas / 250
12 skyrius. Negaliu atsigauti: besaikis netekties ir traumų analizavimas / 269
13 skyrius. Visuomenės perėjimas į kitą lygmenį / 296

Pastabos / 310
Šaltiniai / 316
Padėkos / 318
Apie autorę / 319

I dalis

Besaikio analizavimo epidemija

Kas tas besaikis analizavimas ir kas jį paskatina? Pirmoje dalyje apibūdinu, kas tai yra, ir aprašau neigiamų jo pasekmių tyrimus. Besaikį analizavimą, ypač moterims, mano manymu sukelia kelios priežastys.

1 skyrius

Kodėl besaikis analizavimas neduoda nieko gero?

Per pastaruosius keturis dešimtmečius moterų nepriklausomybė ir galimybės augo neregėtu greičiu. Dabar mes galime rinktis tokius santykius, kokių norime, pačios spręsti - turėti ar neturėti vaikų, kokios karjeros siekti ir kaip gyventi, – turime kur kas daugiau galimybių rinktis tai, apie ką ankstesnės kartos nebūtų galėjusios nė pasvajoti. Dėl medicinos pažangos esame sveikesnės nei bet kada anksčiau ir gyvename ilgiau. Egzistuoja daug priežasčių, dėl ko galėtume jaustis laimingos ir savimi pasitikėti.

Tačiau vos tik kasdienės veiklos nelieka, daugelį moterų užvaldo nerimas, mintys ir emocijos, kurios pradeda nekontroliuojamai augti ir siurbti mūsų emocijas bei energiją. Mes kenčiame nuo įpročio viską be saiko analizuoti ir dėl to patenkame į negatyvių minčių ir emocijų srautą, kuris užvaldo ir trukdo veikti bei jaustis gerai. Nerimauti verčia patys įvairiausi esminiai klausimai: kas aš esu? Ką darau su savo gyvenimu? Ką apie mane galvoja kiti? Kodėl nesijaučiu laiminga ir patenkinta? Atsakymai į tokius klausimus neatsiranda lengvai ir greitai, todėl mes ieškome, svarstome ir dar labiau nerimaujame. Kuo daugiau viską analizuojame, tuo labiau genda mūsų nuotaika ir netrukus pradedame pastebėti dar daugiau nerimą

keliančių dalykų – tiek mažų, tiek didelių: ar mano sūnus vartoja narkotikus? Kodėl aš vis dar tebedirbu tame pačiame neperspektyviame darbe? Kaip išlaikyti sutuoktinio dėmesį? Kodėl negaliu susivaldyti bendraudama su savo mama? Tos mintys tai ateina, tai praeina kartu su greitai kintančia nuotaika, tačiau mes retai padarome kokią nors išvadą.

Ištisas valandas ar dienas galime analizuoti pačius nereikšmingiausius įvykius ir pulti į neviltį. Viršininkas mesteli sarkastišką pastabą ir to pakanka, kad po to ištisas dienas jaustumeisi kalta, susigėdusi ir susirūpinusi svarstytum, ką jis turėjo galvoje. Draugė užsimena apie tavo svorį ir, žiūrėk, jau apninka mintys apie išvaizdą – imi galvoti, kokia ji nejautri. Vieną vakarą sutuoktinis nenori mylėtis, nes jaučiasi pavargęs, o tu dėl to visą naktį nesudedi bluosto ir negali liautis mąsčiusi, kaip tai atsilieps jūsų santuokai.

Tokie liguistos meditacijos antplūdžiai yra liga, nuo kurios moterys kenčia daug dažniau negu vyrai. Pakartotinai atlikti tyrimai rodo, kad moterys kur kas dažniau nei vyrai patenka į besaikio analizavimo pinkles ir jose pasilieka.* Pavyzdžiui, Veronika, dvidešimt septynerių metų nedirbanti mama kaštoninės spalvos plaukais ir žvitriomis rudomis akimis. Ji laiminga augino savo kūdikius dvynukus ir užsiėmė visuomenine veikla, kuri, jos manymu, gali padėti tiek jos pačios, tiek kitiems miesto vaikams. Tačiau tuo metu, kai jai nereikėdavo mokyti vaikų plaukti, organizuoti bendruomenės labdaros renginių ar užsiimti kokia kita veikla, kur buvusios, kur nebuvusios ją apnikdavo negatyvios mintys ir nerimas, o tai mes ir vadiname besaikiu analizavimu:

> Kas man yra, kad niekada nesijaučiu iki galo patenkinta tuo, kuo užsiimu? Aš imuosi vis daugiau veiklos įvairiuose komitetuose ir nuolat galvoju apie

* Visos pastabos knygos gale.

> tai, kuo dar galėtų užsiimti mano vaikai. Bet kažkodėl atrodo, kad viskas einasi ne taip. Kas mano gyvenime negerai? Gal tai hormonai? Bet man atrodo, kad tokia būsena tęsiasi ištisą mėnesį. Nežinau, gal gyvenime neteisingai rinkausi. Vis kartoju, kad man patinka visą dieną būti su vaikais, bet ar tai tiesa? Ar Rikas iš tikrųjų vertina, ką aš darau dėl mūsų vaikų?

Veronika nesiliauja nerimauti ir mintys peršoka prie jos svorio, tada prie santuokos, o paskui prie gyvenimo prieš tampant mama:

> Aš niekada nenumesiu svorio, kurio priaugau nėštumo metu. Esu pasmerkta visą gyvenimą likti su septynių kilogramų antsvoriu, o metams bėgant bus tik dar blogiau. Kas, jeigu Rikas darbe susiras kokią jauną gražią merguželę ir aš jam atsibosiu? Kaip tada reikėtų vienai auginti dvynukus? Ir kaip sugebėčiau vėl susirasti darbą? Juk net ir prieš nustodama dirbti neturėjau labai gerų darbo įgūdžių. Tas darbas man niekada nepatiko, o viršininkas manęs nemėgo.

Mes, moterys, galime be atvangos mąstyti ir analizuoti apie bet ką ir apie viską – apie savo išvaizdą, šeimą, karjerą ir sveikatą. Dažnai galvojame, kad moteris tokia ir turi būti, kad tokiu būdu pasireiškia mūsų rūpestingumas ir švelnumas. Iš dalies tai tiesa, bet besaikis analizavimas kartu ir nuodija. Jis trukdo mūsų gebėjimui ir norui spręsti problemas, erzina ir atstumia draugus bei šeimos narius ir gali pakenkti mūsų emocinei sveikatai. Moterys dukart dažniau nei vyrai linkusios į sunkios formos depresiją arba nerimą ir atrodo, kad viena iš priežasčių, dėl ko taip yra, – tai mūsų įprotis be saiko viską analizuoti.

Tačiau mes neprivalome tokios būti. Mes galime išsivaduoti iš perdėto emocionalumo ir nepastovumo bei išmokti atpažinti ir tinkamai išreikšti savo patiriamas emocijas. Galime jas pakankamai suvaldyti ir veiksmingai išspręsti mus trikdančią situaciją. Patekusios į konfliktą, tragedijos akivaizdoje ar susidūrusios su painia situacija galime išsaugoti ramybę ir sugebėjimą veikti. Net ir nutikus patiems baisiausiems įvykiams galime išlikti stiprios ir iškėlusios galvas. Mes galime valdyti savo emocinį gyvenimą.

Išsigelbėjimas nuo besaikio analizavimo

Stengtis nugalėti besaikį analizavimą yra tas pats, kas mėginti pabėgti nuo smengančio smėlio. Pirmiausia reikia išsivaduoti iš savo minčių gniaužtų, kad jos liautųsi tempti paskui save, o ilgainiui ir neuždusintų. Antrasis žingsnis – išbristi iš tos proto klampynės ir pereiti į kitą lygmenį, iš kur būtų galima aiškiau pamatyti situaciją ir pasirinkti tinkamą ateities kryptį. Trečia – saugotis vėl nepatekti į besaikio analizavimo pinkles. Knyga *Moterys, kurios galvoja per daug* siūlo praktines priemones, kurios parodys, kaip žengti tuos žingsnius – išsivaduoti iš besaikio analizavimo gniaužtų, pereiti į kitą lygmenį ir išvengti tokių spąstų ateityje.

Kai kurie žmonės visas šias priemones atranda patys. Pavyzdžiui, trisdešimt dvejų metų Niujorko biržos maklerė Dženė. Ji jau metus susitikinėja su patraukliu botaniku Šonu, kuris dirba valstybinėje aplinkosaugos agentūroje. Juodu labai mėgsta kviestis savo draugus į nedidelį Šono butą Niujorko priemiestyje ir ruošti jiems prašmatnias vakarienes. Penktadienį Šonas pasikvietė kelis draugus vakarieniauti ir paklausė, ar Dženė galėtų ateiti pas jį porą valandų anksčiau ir padėti ruošti maistą. Ji mielai sutiko, bet po pietų pastebėjo, kad nespėja sutvarkyti klientų sąskaitų, kurias reikėjo parengti iki 18.00 valandos vakaro. Apie 15.00 valandą ji paskambino Šonui pasakyti, kad truputį vėluos. Tada puolė dirbti ir visiškai pamiršo laiką, o pažvelgusi į laikrodį pamatė, kad jau 17.45 – likusios vos keturiasdešimt penkios minutės iki svečių atvykimo, o dar reikia pusę valandos važiuoti iki Šono buto. 18.17 Dženė vos atgaudama kvapą užbėgo laiptais pas Šoną ir tik įėjus pro duris iškart pamatė, kad jis šaltas kaip ledas. Kai svečiai išėjo, jis išsakė Dženei viską, ką apie ją galvoja, – kad jai terūpi tik jos karjera, kad ji egocentriška ir beširdė. Dženė žinojo, kad Šonas pyks ant jos už vėlavimą, bet tai, ką

išgirdo, buvo kur kas daugiau, negu tikėjosi. Šonas visą pusvalandį šaukė ant jos, kol ji pagaliau neištvėrė, trinktelėjo durimis ir išėjo.

Dženė visą naktį blaškėsi, vartėsi lovoje ir niekaip negalėjo liautis galvojusi apie ginčą su Šonu. Ji negalėjo patikėti, kad jis taip negailestingai išliejo ant jos savo pyktį. Dženė sugalvojo, kaip sarkastiškai atsakytų į jo argumentus, prisiminė pavyzdžius, kai Šonas pats buvo ją nuvylęs, ir niekaip negalėjo liautis analizavusi šio įvykio.

> Jis peržengė visas ribas. Pavadino mane egocentriška karjeriste! Aš tikrai nesu egocentriška. Jis neturi nė menkiausio supratimo, kiek man reikia dirbti ir jam tai visiškai nė motais. Jis pasielgė labai egoistiškai kviesdamas svečius tada, kai aš tokia užimta. Jis galvoja tik apie save ir savo pramogas. Reikėjo pasakyti, kad jis ir vėl isterikuoja. Taip būčiau pastačiusi jį į vietą!

Galiausiai Dženė užmigo, bet ryte pabudo galvodama apie tą patį. Ji pajuto, kaip kūnas vis labiau įsitempia, o mintys kuo toliau, tuo labiau darosi nevaldomos, ir suprato: „Aš ir vėl elgiuosi taip pat. Tai nieko gero neduos. Reikia susiimti.“ Norėdama prasiblaškyti ir pakelti sau nuotaiką ji išsiruošė pabėgioti prie upės. Grįžusi namo vėl iš naujo pergalvojo ginčą su Šonu. Ji suprato, kad Šonas iš dalies teisus, bet karščiuodamasis jis akivaizdžiai išpūtė esamą padėtį. Dženė suprato, kad jai šie santykiai labai svarbūs ir ji nenori, kad jie nutrūktų dėl šio ginčo ar dėl jos reakcijos. Ji pagalvojo apie tai, ką norėtų pasakyti Šonui, – kad jį myli, kad apgailestauja dėl to, kad jos elgesys taip jį supykdė, ir kad jai labai nepatinka, kai jis ant jos šaukia ir kaltina ją. Pamąstė ir apie tai, kaip tai išgirdęs gali sureaguoti Šonas. Po kiek laiko pajuto, kad ir vėl pradeda lįsti piktos mintys apie Šoną, apie tai, koks bjaurus ir neteisingas jis gali būti supykęs. Sunerimusi, kad vis labiau artėja prie pavojingos teritorijos, Dženė nusprendė kurį laiką užsiimti kuo nors, kas prablaškytų dėmesį, o paskui vėl sugrįžti ir iš naujo apgalvoti, ką ji nori pasakyti

Šonui. Norėdama išgirsti moralinį palaikymą ji paskambino savo draugei, tada vėl pergalvojo, ką norėtų jam pasakyti, ir nusprendė, kad yra pasiruošusi skambinti Šonui. Jos nuotaika buvo gera, o protas aiškus. Ji sugebėjo pasakyti viską, ką norėjo, – net ir tai, kad jai atrodo, jog jis sureagavo pernelyg jautriai, – o kartu ir ramiai jį išklausyti. Jie viską išsiaiškino telefonu ir sutarė kitą vakarą susitikti.

Šį ginčą Dženė pradėjo spręsti neteisingai – ji tik dar labiau audrino savo pyktį be saiko analizuodama, ką jis pasakė ir ką jai reikėjo atsakyti. Jeigu nebūtų sustojusi, tikriausiai būtų tik dar labiau supykusi ir, tikėtina, išsakiusi Šonui tai, kas labai smarkiai pakenktų jų santykiams.

Bet Dženei pavyko sėkmingai išspręsti šį konfliktą todėl, kad ji pasitelkė priemones, kurios padėjo išsivaduoti iš besaikio analizavimo, pereiti į kitą lygmenį ir sugalvoti veiksmingą planą, kaip išspręsti konfliktą ir nepradėti vėl iš naujo analizuoti situacijos. Ji leido savo protui ir mintims pailsėti ir tokiu būdu sustabdė pirminį nekontroliuojamą analizavimo priepuolį. Ji ėmėsi sveikų ir aktyvių priemonių, kad išsivaduotų iš negatyvių minčių ir prablaškytų dėmesį, – išėjo pabėgioti. Ji perėjo į kitą lygmenį, kai nustojo analizuoti tokias detales, kaip „ką jis pasakė“ ir „ką ji pasakė“, ir sutelkė savo dėmesį į pagrindinį tikslą – išsaugoti santykius su Šonu bei sugalvoti, kaip juos pataisyti. Dženė sugebėjo pastebėti, kada ją užplūsta besaikis analizavimas, ir ėmėsi veiksmų, kurie padėjo atitolti nuo tokių minčių ir joms nepasiduoti.

Mano pastarųjų dvidešimties metų tyrimai rodo, kad, norint sveikai gyventi, labai svarbu užkirsti kelią negatyvioms emocijoms, kad jos nepradėtų valdyti mūsų gyvenimo ir neatimtų noro stengtis. Negatyvios emocijos labai stipriai veikia mintis ir elgesį. Jeigu užplūsta liūdesys, protas daug lengviau užsikabina už liūdnų minčių ir prisiminimų, todėl žmogus pradeda pesimistiškai interpretuoti

dabartines aplinkybes. Veiksmai sulėtėja, o motyvacija dingsta. Darosi sunkiau susikaupti, priimti sprendimus ar užbaigti kokią nors užduotį. Trumpai tariant, jeigu nesuvaldome liūdesio, o jį sustipriname, gali apimti neviltis, neapykanta sau ir sąstingis.

Panašiai būna užplūdus nerimui, tuomet grėsmę lengva įžiūrėti visur – net ir ten, kur jos iš tikrųjų nėra, pavyzdžiui, gali užplūsti baimė, kad susirgsi vėžiu, arba gali pradėti galvoti apie sutuoktinio neištikimybę. Protas šokinėja nuo vienos minties prie kitos ir darosi sunku ilgesnį laiką susikaupti, kad galėtum blaiviai įvertinti, kaip derėtų elgtis. Galūnės įsitempia, skrandis sustoja, o širdies ritmas pagreitėja. Galbūt kils noras veikti impulsyviai, o gal tik sustingti iš baimės ir išvis nieko nedaryti. Jeigu nerimas, vietoj to, kad būtų suvaldytas, yra padidinamas, žmogų gali užvaldyti chroniškas, kūną sekinantis jaudulys, kuris trukdys išspręsti net ir ne itin sudėtingas situacijas.

Jeigu nuliūdę, sunerimę arba supykę pradedame be saiko analizuoti, mūsų dėmesys krypsta į nuotaikos sukurtas mintis, kurios ilgainiui susipainioja ir mes pradedame į jas žiūrėti pernelyg rimtai bei leidžiame joms daryti įtaką mūsų sprendimams. Taip gimę negatyvūs įsitikinimai ir blogi sprendimai gali sugriauti gyvenimą, pakenkti psichinei būklei, fizinei sveikatai ir trukdyti gyventi kasdienį gyvenimą.

Vis dėlto įmanoma suvaldyti tokį minčių antplūdį ir iš jo išsivaduoti, ir antroje knygos dalyje rasite konkrečias priemones, nurodančias, kaip tą pasiekti. Jas suskirsčiau į grupes: pirminės priemonės, kurios padeda moterims nutraukti besaikį analizavimą; priemonės, kurios padeda pereiti į kitą lygmenį, blaiviau galvoti ir priimti geresnius sprendimus; ir priemonės, kurios padeda išvengti besaikio analizavimo ateityje.

Moterys analizuoja pačias įvairiausias situacijas ir įvykius – netektis, traumas, konkurenciją, pasisekimą darbe, praeitį, konfliktus su

kitais ir seksualinį bei romantinį pasitenkinimą. Tokios mintys gali nepaprastai prikaustyti dėmesį, nes šie rūpesčiai susiję su pačia mūsų savęs vertinimo šerdimi ir svarbiausiais mūsų gyvenimo santykiais. Kartais nelengva pamatyti, kaip ir kodėl turėtume vengti tokio tipo apmąstymų. Tačiau besaikis šių situacijų analizavimas trukdo įveikti sunkumus, dėl to kyla grėsmė save nuvertinti ir priimti neišmintingus sprendimus. Trečioje knygos *Moterys, kurios galvoja per daug* dalyje kalbama apie tai ir apie kitas kasdienes situacijas bei temas, kai pasiduodama besaikiam analizavimui, ir apie priemones, kaip nutraukti tokias mintis ir veiksmingiau atsikratyti savo rūpesčių.

Kas iš tikrųjų yra besaikis analizavimas?

Nepaliaujamai analizuojant protas vis iš naujo sugrįžta prie negatyvių jausmų ir minčių, mes pradedame juos nagrinėti, svarstyti ir minkyti kaip tešlą. Pavyzdžiui, pradedi galvoti apie neseniai įvykusį konfliktą su drauge: kaip ji galėjo man taip pasakyti? Ką ji iš tikrųjų turėjo galvoje? Kaip aš turėčiau reaguoti? Kartais į tuos klausimus atsakome greitai – ji buvo prastos nuotaikos, ji taip elgiasi su visais, turėčiau tai pamiršti arba pasakyti, kad ji mane labai supykdė, o tada pamiršti.

Bet jeigu pradedame taip be saiko analizuoti, vienas klausimas iškelia dar daugiau klausimų – aš tą vadinu „mielių poveikiu“: ar nieko tokio, kad supykau? Kas bus, jeigu nesugebėsiu jai visko pasakyti? Ką ji apie mane galvoja? Lygiai taip pat, kaip padvigubėja išminkyta mielinė duonos tešla, taip ir negatyvios mintys plečiasi, auga ir apsėda mūsų protą. Iš pradžių galbūt pagalvojate apie kokį nors konkretų įvykį, bet po kiek laiko mintys nejučia pereina prie kitų gyvenimo įvykių ar situacijų ir prieina iki svarbių klausimų apie save. O tie klausimai ilgainiui įgyja vis negatyvesnį atspalvį:

jeigu nesugebu išspręsti tokių konfliktų, tai kaip galiu būti sėkminga kompanijos vadovė? Leidžiu, kad mane visą laiką mindytų. Aš taip pavargau nuo to, kad esu per silpna ką nors pakeisti. Tą vieną kartą darbe iš pykčio praradau savitvardą ir pasirodžiau kaip paskutinė kvailė. Tėvai manęs niekada nemokė, kaip kontroliuoti pyktį. Jie ir patys nemokėjo jo kontroliuoti.

Franė – graži, tamsaus gymio ilgakojė penkiasdešimt penkerių metų išsiskyrusi italų imigrantų duktė, labai dažnai pasiduoda tokiam „mielių“ poveikiui. Ji dirba kraštovaizdžio dizainere ir jos besaikis analizavimas dažniausiai prasideda nuo minčių apie darbą. Franė turi daug turtingų ir reiklių klientų ir labai jaudinasi dėl to, kad jie liktų patenkinti jos projektais. Vieno tokio ypač stipraus besaikio analizavimo priepuolio metu Franė pradėjo galvoti apie neseniai įvykusį susitikimą su vienu klientu:

> Aš nepakankamai įtikinamai pardavinėjau jam savo idėjas. Reikėjo jį stipriau paspausti. Jo prieštaravimai buvo visiška nesąmonė. Aš pasidaviau. Jis pasakė, kad jos gal dar gelbėtinos. Ką tai reiškia? Kodėl nepaklausiau jo, ką tai reiškia? Kartais būnu tokia vėpla!

Tada Franė prisiminė savo ankstesnius klientus, atmetusius jos projektus:

> Čia kaip ir su tuo vyru, kuris mano projektus pavadino „nuobodžiais“. Ką jis išmano? Kodėl aš nuleidau tą negirdomis? Juk jis galiausiai vis tiek sutiko su mano projektu. Jis taip paprasčiausiai mankštinosi.

Nors Franė turi kur kas daugiau klientų, kuriems patinka jos projektai, jos protą visada labiau traukia blogi, o ne geri prisiminimai. Jeigu toks proto siautėjimas nebus nutrauktas, ji galiausiai pradės galvoti apie santykius su savo širdies draugu Endriumi, patraukliu armėnų kilmės imigrantu. Endrius yra labai sėkmingas aukštos klasės vegetariškų restoranų grandinės savininkas ir jam niekada

netrūksta žodžių kišenėje, kad pralinksmintų savo rėmėjus kokiu nors juokeliu ar nuovokiu pastebėjimu. Franė iki ausų įsimylėjusi Endrių, bet nuolat nerimauja ir mąsto apie tai, ką jis iš tikrųjų apie ją galvoja:

> Jis gali turėti bet kurią moterį, kokią tik nori – vienišą ar ištekėjusią – nes yra patrauklus, turtingas ir labai žavus. Negaliu patikėti, kad praėjusį savaitgalį aš taip apsikvailinau. Ruošėmės maloniai pasiplaukioti laivu, o aš leidau sau prisigerti ir nusvilti saulėje. Šlaisčiausi aplink visus, kažką mykiau ir tikriausiai atrodžiau lyg visiška idiotė. Negana to, kad apsikvailinau pati, dar ir jį apkvailinau prieš jo draugus.

Po tokių minčių apie Endrių Franė pradės galvoti apie tai, ar ji seksualiai patraukli, apie savo sveikatą ir dvidešimtmetį sūnų. Šiose gyvenimo srityse yra ir teigiamų dalykų – jos sveikata po paskutinio patikrinimo buvo įvertinta puikiai, o praeitą savaitę ji šauniai pavakarieniavo su sūnumi. Bet Franės galvoje dažniausiai sukasi nemalonios mintys apie tai, kad jos motina serga leukemija, kad prieš kelias dienas jai su Endriumi nepavyko patirti orgazmo ir kad jai kelia nerimą sūnaus įprotis išgerti. Franės mintys šokinėja nuo vienos prie kitos ir atrodo, kad jos visos kažkokiu būdu susijusios, bet jai niekada taip ir nepavyksta išspręsti nė vieno savo rūpesčio. Lyg ant mielų augantis besaikis analizavimas skaudina Franę ir paralyžiuoja jos gyvenimą. Jeigu tai tęsis ir toliau, ji rizikuoja sugriauti santykius su Endriumi, sugadinti savo karjerą ir sveikatą. Tačiau pasitelkusi tas pačias priemones, kuriomis pasinaudojo Dženė, ji gali išbristi iš šio liūno ir pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Besaikio analizavimo rūšys

Egzistuoja trys pagrindinės besaikio analizavimo rūšys. Kai kurie žmonės labiausiai linkę į vieną, bet dauguma iš mūsų imasi visų trijų:

1. **„Pykčio tirados"** tipo besaikis analizavimas yra dažniausiai paplitusi rūšis ir jo metu mintys paprastai sukasi apie tai, ką, mūsų nuomone, mums kas nors padarė blogo.

Tokie apmąstymai dažniausiai užvaldo tada, kai kažkas suabejoja mūsų teisumu ir mus užplūsta mintys apie tai, kaip atsilyginti ir stipriau įgelti savo skriaudikui:

> Jie atmetė mano paraišką į magistrantūrą. Negaliu patikėti. Turiu daug geresnę kvalifikaciją negu dauguma kitų studentų. Esu tikra, kad jie ten priima ir mažiau kvalifikuotus nei aš! Taip ilgai ir sunkiai to siekiau, kad tikrai nusipelniau ten patekti. Tie žmonės nežino, ką daro. Arba turi išankstinį nusistatymą. Paduosiu tuos niekšus į teismą!

Gali būti, kad mes esame teisūs, o mus įskaudinę žmonės – ne. Bet jeigu užplūsta tokios mintys ir apima tikra „pykčio tirada", pradedame įsivaizduoti kitus žmones kaip siaubingus piktadarius, visiškai neatsižvelgdami į kitą istorijos pusę. Tokių minčių įkarštyje gali kilti noras veikti impulsyviai, tarkime, pradėti siekti keršto kitiems, o tai ilgainiui gali atsisukti prieš mus pačius, pavyzdžiui, jeigu pradėsime daug kainuojančias ir beviltiškas teismo bylas arba griebsimės fizinio smurto.

2. **„Nepriklausomų minčių"** besaikis analizavimas prasideda nekaltai, kai mums būna liūdna arba kai pradedame mąstyti apie kokį nors neseną įvykį.

Netrukus imame vardyti visas įmanomas priežastis, dėl ko taip jaučiamės:

> Gal man liūdna dėl to, kad neturiu draugų. O gal dėl to, kad per šį mėnesį nenumečiau svorio. O gal dėl viso to, kas man nutiko praeityje. Gal aš pikta, nes darbe visi lipa man ant galvos. O gal dėl to, kad mama vis pasako man kokią nors kandžią pastabą. O gal dėl to, kad mano gyvenimas ne toks, kokio noriu.

Kuo daugiau taip galvojame, tuo realesnės pradeda atrodyti visos tos mintyse išvardytos galimybės. Mūsų sugalvoti paaiškinimai, ypač dramatiški, pradeda rodytis labai įtikinami.

Deja, apimti tokių minčių imame matyti problemas ten, kur jos iš tikrųjų neegzistuoja ar bent jau nėra tokios didelės, kokias įsivaizduojame, – jos tarsi pradeda gyventi savo gyvenimą, kuris nepriklauso nuo mūsų. Dėl to gali būti sunku tinkamai išspręsti realias problemas. Mes pradedame aiškintis su kitais, nusprendžiame mesti darbą ar mokyklą, atšaukiame savo išvykas, veikiame vedami blogos nuotaikos ir perdėto susirūpinimo.

3. **„Chaotiškas“** besaikis analizavimas apninka tada, kai judame ne tiesia linija nuo vienos problemos iki kitos, bet kai tuo pat metu protą užvaldo patys įvairiausi, dažniausiai tarpusavyje nesusiję, rūpesčiai:

> Nebegaliu ištverti įtampos darbe. Jaučiuosi visiškai sužlugdyta. Aš dirbu prastai ir nusipelniau, kad mane atleistų. Džo kitą savaitę išvažiuoja į dalykinę kelionę. Jis per dažnai vyksta į verslo keliones ir palieka mane vieną su vaikais. Jam labiau rūpi darbas negu šeima. Bet negaliu jam to pasakyti, nes nenoriu net pagalvoti apie galimybę, kad jis visą laiką važinėja dėl to, kad manęs nebemyli. Jaučiuosi tokia sutrikusi ir nežinau, ką daryti.

Besaikis chaotiškas analizavimas gali labai kaustyti, nes užplūdus tokioms mintims nepajėgiame aiškiai suvokti, ką jaučiame ar galvojame, – jausmai ir mintys taip užvaldo, kad nebetenkame orientacijos, užsidarome arba pabėgame. Gali būti, kad tie, kurie kenčia nuo besaikio analizavimo ir dėl to vartoja alkoholį ar narkotikus, tokiu būdu stengiasi paskandinti savo sumišusias mintis, nes jų klampynėje nepajėgia sutelkti savo dėmesio į vieną dalyką, dėl kurio derėtų nerimauti ar kurį reikėtų atlikti.

Pasitikrinkite, ar esate linkę be saiko analizuoti

Savo tyrimams dažnai naudoju anketą, padedančią įvertinti, ar žmonės yra linkę į perdėtą analizavimą ir atsikartojantį negatyvumą. Galite pabandyti ir patys nustatyti savo polinkio į besaikį analizavimą laipsnį.

AR ESU LINKUSI BE SAIKO ANALIZUOTI

Kaip reaguojate, kai jaučiatės prislėgta (liūdna, nusiminusi arba nepatenkinta)? Prie kiekvieno teiginio apačioje pažymėkite atsakymą, kuris jums labiausiai tinka: „niekada arba beveik niekada“, „kartais“, „dažnai“ ar „visuomet arba beveik visuomet“. Apibūdinkite, kaip paprastai tokiais atvejais elgiatės, o ne kaip, jūsų manymu, turėtumėte elgtis.

1. Galvoju apie tai, kokia vieniša jaučiuosi.
2. Galvoju apie savo nuovargį ir skausmus.
3. Galvoju apie tai, kaip man sunku susikaupti.
4. Galvoju apie tai, kad jaučiuosi labai pasyvi ir neturiu jokios motyvacijos.
5. Galvoju: „Kodėl negaliu to imtis?“
6. Vėl ir vėl pergalvoju neseniai įvykusią situaciją, gailėdamasi, kad nepavyko geriau.
7. Galvoju apie tai, kad jaučiuosi labai liūdna ir sunerimusi.
8. Galvoju apie visus savo trūkumus, nesėkmes, ydas ir klaidas.
9. Galvoju apie tai, kaip nenoriu niekuo užsiimti.
10. Galvoju: „Kodėl man nepavyksta geriau?“

Jeigu į visus teiginius atsakėte „niekada arba beveik niekada“ arba jeigu į kelis atsakėte „kartais“ – sveikinu! Pati puikiai sugebate nutraukti besaikį analizavimą. Jeigu į daugiau nei kelis teiginius atsakėte „dažnai“ arba „visada“, gali būti, kad turite polinkį nerimauti dėl savo jausmų ir gyvenimo ir nesugebate veiksmingai kontroliuoti savo emocinės būsenos.

Kas nėra besaikis analizavimas

Žmonės besaikį analizavimą dažnai painioja su paprasčiausiu nerimu. Nerimas, tai gyvenimiškas klausimas „kas bus, jeigu?“ – numatymas, kas gali nutikti: kas bus, jeigu pasakysiu ką nors ne taip? Kas bus, jeigu nesugebėsiu baigti mokyklos? Kas bus, jeigu pasimatymas bus nevykęs? Nerimaujantis žmogus išeikvoja be galo daug energijos numatydamas viską, kas gali įvykti ne taip, galvodamas apie tai, ką reikėtų daryti, ir išgyvendamas, kad negali padaryti to, ką turėtų.

Be saiko analizuojantys žmonės puikiai moka ir nerimauti, bet jų proto veikla neapsiriboja vien tik tuo. Didžioji dalis jų minčių sukasi ne apie tai, kas gali nutikti ateityje, o apie tai, kas nutiko praeityje, – įvykius, kurie jau įvyko, dalykus, kurie jau padaryti, situacijas, kurios baigėsi ne taip, kaip norėjosi. Nerimaujantis žmogus vis galvoja, ar gali nutikti kas nors bloga, o pradėjęs be saiko analizuoti jis ilgainiui patiki, kad tai jau nutiko. Po kiek laiko nebeabejoji, kad įstrigai vidutiniškame darbe, kad tavo santuoka byra, kad iš tikrųjų nepatinki savo draugėms ar kad esi ne toks žmogus, koks turėtum būti.

Besaikis analizavimas tai ne tas pats, kas obsesinis kompulsinis sutrikimas (OKS). Žmones, kurie kenčia nuo OKS, apninka persekiojančios mintys, bet jos dažniau sukasi apie išorines situacijas arba įvykius ir yra svetimos ir nekviestos, pavyzdžiui, mintys apie mikrobus. Žmogus, turintis OKS, gali galvoti, kad viskas, prie ko jis prisiliečia, yra užteršta mikrobais, bakterijomis arba purvu, ir visais būdais stengsis vengti liestis prie daiktų plikomis rankomis. Toks žmogus gali šimtą kartų per dieną plautis rankas, bet kiek jas beplautų, jis vis tiek nesiliaus galvoti, kad rankos yra užterštos ir purvinos. Žmonės, kenčiantys nuo OKS, abejoja dėl tam tikrų

veiksmų, kuriuos jie padarė arba ne – ar išjungiau viryklę? Ar uždariau langus? Ar netyčia, pats nepastebėdamas, nepervažiavau ko nors su savo automobiliu? Paprastiems žmonėms tokios dvejonės gali skambėti keistokai. Juk savaime suprantama, kad negalėjai ko nors netyčia pervažiuoti ir to nepastebėti. Taip, jie uždarė langus ir jau dešimt kartų patikrino, ar jie uždaryti. Žmonėms, kurie neturi šio sutrikimo, – tarp jų ir tiems, kurie kenčia nuo besaikio analizavimo, – liautis taip galvoti visai nesunku. O pagrindinė žmonių su OKS problema yra išsivaduoti nuo juos persekiojančių dvejonių, kurios visiems kitiems atrodo nereikšmingos.

Ir galiausiai, besaikis analizavimas yra ne tas pats, kas „gilus mąstymas". Kai kalbuosi su žmonėmis apie polinkį be saiko analizuoti, jie man dažnai sako: „Argi blogai gilintis į savo emocijas ir apgalvoti už jų slypinčius gilesnius dalykus? Argi tie, kurie į nieką nesigilina, nėra tiesiog paviršutiniški žmonės, kurie niekada neatsisuka į savo problemas ir praeitį?"

Kartais negatyvios emocijos yra užuomina į rūpesčius, kurių net nepastebėjome. Daugybė ilgamečių tyrimų parodė, kad nuolat blokuodami savo negatyvius jausmus ir mintis, – šis procesas dažnai vadinamas slopinimu, – galime sulaukti neigiamų pasekmių, ypač kalbant apie fizinę sveikatą. Chroniškas slopinimas didina kraujospūdį, skatina širdies ligas, o galbūt net ir imuninės sistemos sutrikimus. Slopinimo priešnuodis – rimtai atsižvelgti į savo negatyvias emocijas, kaip į galimų konfliktų nuorodas, su kuriais nesugebame veiksmingai susitvarkyti. Taip nagrinėti savo vidų yra sveika ir tai padeda jaustis laimingesniems.

Tačiau negatyvios emocijos nebūtinai nurodo tikruosius ir giliausius mūsų rūpesčius. Užuot suteikusios aiškų paveikslą, jos mums viską rodo pro tokį objektyvą, kuris iškreipia ir susiaurina pasaulio vaizdą, – aš tą vadinu *iškreipto vaizdo* besaikiu analizavimu.

Taip iškreiptai į viską žiūrėdami, vietoj tikrosios praeities ir dabarties matome tik tai, ką nori matyti mūsų bloga nuotaika – neigiamus praeities įvykius, negatyvias dabartinės situacijos detales ir galimas ateities nesėkmes. „Žiūrėk, štai tas blogas įvykis!" – sako protui bloga nuotaika. „O štai ta liūdna situacija! Bet tik nežiūrėk į kitą, teigiamą situacijos pusę!" Gyvybinga penkiasdešimtmetė padavėja Sendė iš Bruklino sako:

> Vos tik nuotaika nors truputį sugenda, mane visuomet apima tie patys trys ar keturi jausmai, protas iškart už jų užkimba ir aš pradedu galvoti apie tai, kaip norėčiau turėti daugiau draugų ir kad daugiau žmonių mane palaikytų. Kai jaučiuosi gerai, apie tai negalvoju.

Be saiko analizuodamas į viską pradedi žiūrėti pro prastos nuotaikos objektyvą ir matai tik iškreiptą realybės vaizdą, o tada keliauji apšviestais savo proto takeliais link negatyvių taškų. Visus tuos takelius jungia bloga nuotaika, todėl, išėjęs iš vieno negatyvaus taško, iškart peršoki prie kito, o paskui dar prie kito. Pradedi galvoti apie savo ginčą su sūnumi, o nuo jo pereini prie minčių apie savo karštą būdą ir nesugebėjimą savęs kontroliuoti. Tada pradedi galvoti apie karštą savo tėvo būdą ir nusprendi, kad tavo vaikystė buvo nestabili. Nestabilią vaikystę susieji su savo nestabilia karjera. Galvodamas apie karjerą pradedi vardyti visus savo buvusius nekompetentingus viršininkus. Ir taip netrukus susirenka nemažai neigiamų prisiminimų, minčių ir lūkesčių, kuriuos reikia apgalvoti. Tokių negatyvių minčių vedamas dar priimi ir kokius nors siaubingus sprendimus.

Žinoma, chroniškai be saiko analizuojantys žmonės mąsto ir apie svarbius dalykus – apie gyvenimo prasmę, apie savo, kaip individo, vertę, apie savo santykių ateitį. Bet tos mintys gali būti tiek persmelktos blogos nuotaikos, kad svarbūs dalykai gali atrodyti labai iškreipti.

Ir atvirkščiai, kai išmokstame atpažinti, kad be saiko analizuojame, ir atrandame priemones, kaip iš to išsivaduoti, tuomet išlaisviname savo protą, kad jis galėtų daug prasmingiau ir veiksmingiau galvoti apie svarbius dalykus.

Didžiosios taurės padariniai

Po daugybės tyrimų su įvairiausių socialinių sluoksnių žmonėmis, kuriuos atlikau daugiau nei dvidešimt pastarųjų metų, priėjau prie tam tikrų išvadų apie besaikį analizavimą. Šie tyrimai rodo, kad besaikis analizavimas:

- apsunkina gyvenimą – patiriamas stresas pradeda atrodyti didesnis, negu yra iš tikrųjų, turime mažiau galimybių tinkamai išspręsti savo problemas ir daug dažniau į sudėtingas situacijas reaguojame stipriau ir ilgiau;
- gadina santykius – kitus žmones tai gali erzinti, dėl to jie mus gali netgi palikti, ir mums bus sunku suprasti, kaip tuos santykius pataisyti;
- gali sukelti rimtų psichikos sutrikimų, tokių kaip depresija, stiprus nerimas ir piktnaudžiavimas alkoholiu.

Viename iš mano ankstyvųjų tyrimų, kurį atlikau dirbdama profesore Stanfordo universitete, akivaizdžiai buvo matyti, kad besaikis analizavimas itin stipriai lemia žmonių reakciją į traumuojančius įvykius. Galbūt pamenate 7,1 balo žemės drebėjimą, kuris įvyko San Francisko Bėjaus rajone 1989 metų spalio mėnesį, per pačias Pasaulio taurės rungtynes tarp Ouklando „A“ ir San Francisko „Giants“ komandų. Tai buvo didžiausias San Francisko miestą sukrėtęs žemės drebėjimas šiaurinėje Kalifornijoje nuo 1906 metų. Bėjaus rajone žuvo 62 žmonės, 3 757 buvo sužeisti, o 12 000 žmonių liko be pastogės. Sugriuvo daugiau nei 18 000 namų ir 2 575 įmonės patyrė nuostolių. Ouklando mieste viršutinė didžiulio greitkelio dalis užgriuvo ant apatinės ir žuvo daugybė žmonių. San Francisko Bėjaus

rajone ištisas valandas nesiliovė gaisras. Sugriuvo dalis Bėjaus tilto, kuris yra viena svarbiausių susisiekimo jungčių tarp San Francisko ir rytinio Bėjaus, ir nebebuvo galima juo naudotis.

Šis žemės drebėjimas stipriai įaudrino žmonių protus. Masinės informacijos priemonėse ištisas savaites mirgėjo nuotraukos su degančiais Bėjaus rajono namais, per drebėjimą sužeistais gatvėje gulinčiais žmonėmis, automobiliais, kurie vos nenukrito į San Francisko įlanką įgriuvus Bėjaus tiltui, ir nesiliovė skambėti istorijos apie pastatus, kurie netikėtai užgriuvo ant žmonių praėjus kelioms dienoms po žemės drebėjimo. Beveik visi galėjo papasakoti, kaip žemės drebėjimas paveikė juos asmeniškai, – kai kurie buvo sužeisti arba jų namai ir turtas buvo stipriai suniokoti, kiti turėjo šeimos narių ar draugų, kurie nukentėjo patys arba kurių turtas buvo sugadintas.

Atsitiktinai, likus vos kelioms dienoms iki žemės drebėjimo, pateikiau anketas maždaug 200 Stanfordo universiteto studentų. Vienoje anketoje buvo klausimai apie polinkį be saiko analizuoti, o kitoje – apie depresiją ir nerimą. Netrukus kartu su savo tuometine magistrantūros studentų padėjėja Dženaja Morou supratome, kad reikėtų sugrįžti pas tuos studentus ir pažiūrėti, ar atsakymai į klausimus apie besaikį analizavimą nuspėjo, kokia bus jų emocinė reakcija į žemės drebėjimą.

Praėjus dešimčiai dienų po stichinės nelaimės sugebėjome surasti 137 studentus, kurie pildė mūsų anketas prieš žemės drebėjimą, ir paprašėme, kad jie užpildytų dar vieną anketą apie depresiją. Studentų klausinėjome ir apie tai, kas jiems nutiko per žemės drebėjimą: ar jie buvo sužeisti, ar neteko turto? Ar buvo sužeisti ir turto neteko artimi jų šeimos nariai? Norėjome sužinoti, ar tie studentai, kurie dėl žemės drebėjimo patyrė didesnį sukrėtimą, turės daugiau priežasčių būti prastai nusiteikę, todėl reikėjo sužinoti jų išgyvenimus. Gruodžio mėnesį, praėjus septynioms savaitėms po žemės

drebėjimo, dar kartą sugrįžome pas tuos pačius studentus pažiūrėti, ar linkę be saiko analizuoti vis dar jaučiasi labiau prislėgti negu tie, kurie tokio polinkio neturi.

Chroniškai pasikartojantys besaikio analizavimo priepuoliai tikrai rodė, kad tiek trumpalaikės, tiek ilgalaikės reakcijos į žemės drebėjimą bus stipresnės.[2] Ir po dešimties dienų, ir praėjus septynioms savaitėms po žemės drebėjimo labiau prislėgti jautėsi tie studentai, kurie prieš žemės drebėjimą buvo linkę be saiko analizuoti, ir šie rezultatai nepriklausė nei nuo to, ar jie jautėsi prislėgti prieš žemės drebėjimą, nei nuo to, kaip juos paveikė nelaimė. Be to, nuolatos itin daug analizuojantys žmonės patyrė daugiau potrauminio streso sutrikimo simptomų, – jie išgyveno nerimą, jautė sąstingį ir pradėjo perdėtai saugotis pavojaus.

Aštuoniolikmetė studentė Džilė – mažutė, liesa kaip pagaliukas azijiečių kilmės amerikietė buvo itin linkusi be saiko analizuoti. Tą dieną, kai įvyko žemės drebėjimas, ji su kambario drauge sėdėjo savo bendrabučio kambaryje. Merginos guviai plepėjo apie artėjančius vidurio semestro egzaminus ir apie chemijos dėstytoją, kuris garsėjo tuo, kad jau per pirmąjį egzaminą „atsijoja“ savo studentus. Jų bendrabučio kambarys buvo viena saugesnių vietų universiteto miestelyje, nes pastatas buvo sutvirtintas atlaikyti 8 balų stiprumo žemės drebėjimą. Tačiau, nepaisant to, tą vakarą jis siūbavo ir lingavo lygiai taip pat, kaip ir visa kita Bėjaus rajone. Antrakursė Stanfordo universiteto studentė Džilė buvo užaugusi Los Andžele, todėl žemės drebėjimai jai nebuvo naujiena. Tačiau šis įvykis tik dar labiau paskatino ją be saiko analizuoti:

> Kodėl aš negaliu to pamiršti? Dėl Dievo meilės, juk man ir anksčiau teko patirti žemės drebėjimą! Ir vis tiek negaliu liautis apie tai galvojusi. Vėl ir vėl prisimenu tas siaubingas akimirkas. Mūsų knygų lentyna vos neužkrito ant mano kambario draugės, o aš tik stovėjau ir šaukiau. Ją galėjo

užmušti, o aš nieko nedariau. Juk turėjau žinoti, ką reikia daryti. Dar prieš tai reikėjo patikrinti, ar ta lentyna tvirtai prikalta prie sienos, – tėvai man visą gyvenimą aiškino, kaip apsisaugoti nuo žemės drebėjimo! Kas man yra?

Džilės kambario draugė Leila, atvirkščiai, nemėgdavo pernelyg daug mąstyti ir analizuoti. Leila buvo kilusi iš Kolorado valstijos ir per daugiau nei metus Stanforde jai teko patirti keletą nedidelių žemės drebėjimų. Kai tą vakarą pradėjo drebėti žemė, šviesiai rudos Leilos akys iš baimės išsiplėtė iki kompaktinės plokštelės dydžio ir ji paskubomis nusikeberiojo į saugų kambario kampą, o nepraėjus nė sekundei ant lovos, kur ji ką tik sėdėjo, nukrito knygų lentyna. Pasibaigus žemės drebėjimui Leila iš išgąsčio buvo netekusi žado, o netrukus, kaip ir visi kiti bendrabučio gyventojai, visą likusią naktį ir ateinančias kelias dienas nesiliovė kalbėti apie šį įvykį. Tačiau po savaitės jai tos kalbos nusibodo ir ji tenorėjo, kad gyvenimas vėl sugrįžtų į senas vėžes. Dėl žemės drebėjimo buvo atidėti vidurio semestro egzaminai ir Leila dėl to piktinosi; tą dieną, kai įvyko žemės drebėjimas, ji jautėsi pasiruošusi chemijos egzaminui, o dabar jam reikėjo ruoštis iš naujo.

Tačiau labiausiai Leila pavargo nuo Džilės kalbų apie žemės drebėjimą ir apie tai, kaip ji jaučiasi po šio sukrėtimo. Atrodė, kad draugė niekaip negali pamiršti to įvykio. Ji nenustojo savęs kaltinti už tai, kad nepritvirtino knygų lentynos prie sienos, ir vis atsiprašinėjo Leilos, kad „vos jos neužmušė“. Leila tikino Džilę, kad ji nėra atsakinga už tą knygų lentyną, kad jai ir Džilei viskas bus gerai. Bet Džilė negalėjo liautis apie tai galvojusi. Po trijų savaičių Leilai taip nusibodo tos kalbos, kad vieną dieną ji pratrūko, liepė jai suaugti ir viską pamiršti. Džilė, be abejo, labai įsižeidė. Ji puolė priekaištauti, kad Leilai nerūpi nei ji, nei kiti po žemės drebėjimo sužeisti ar be namų likę žmonės, apie kuriuos Džilė pagalvodavo labai dažnai. Šiurkščiai atsikirtusi Leila išlėkė iš kambario ir negrįžo visą naktį.

Visą likusį semestrą abi antrakursės gyveno kartu nesikalbėdamos, o sausio mėnesį Džilė išsikėlė gyventi į kitą kambarį.

Džilės ir Leilos atvejis rodo, kaip skirtingai į tas pačias situacijas gali reaguoti turintys polinkį be saiko analizuoti ir to daryti nelinkę žmonės, ir kaip jiems gali būti sunku sutarti. Pastarieji niekaip nesupranta, kodėl pirmieji negali pamiršti savo išgyvenimų, nustumti į šoną įkyrių minčių ir gyventi toliau. Be saiko analizuojantys žmonės gali jaustis nesuprasti, o tie, kurie to nedaro, jiems gali pasirodyti neatjaučiantys, kietaširdžiai ir netgi dirbtini.

Besaikis analizavimas ir sielvartas

Visiškai normalu, kad netekus artimųjų žmones apima sielvartas ir liūdesys. Tačiau jeigu po netekties depresija trunka ištisus mėnesius ir metus, ji gali išties sugadinti žmogaus gyvenimą. Atlikusi *Netekčių išgyvenimo projektą* įsitikinau, kad su netektimi susidūrę be saiko analizuojantys žmonės dažniau patiria ilgalaikę ir sunkios formos depresiją. Po tokio sukrečiančio įvykio dažniau pašlyja jų socialiniai santykiai. Ir jiems daug sunkiau sekasi rasti atsakymus į klausimą, kuris gali iškilti netekus artimųjų: „Kodėl man tai nutiko?“ Šį projektą atlikau kartu su psichologe dr. Džiudi Larson, kurios specializacija – konsultavimas ir švietimas netekties atvejais.[3]

Per penkerius metus mudvi su Džiudi ir padėjėjais, kurie atliko apklausas, apklausėme beveik penkis šimtus žmonių, kurių artimuosius pasiglemžė tokios mirtinos ligos kaip vėžys, AIDS ar sunkios širdies ligos. Teko išgirsti pačių įvairiausių sukrečiančių istorijų. Kalbėjomės su vyresnio amžiaus moterimis ir vyrais, kurių sutuoktinius pasiglemžė liga ir kurie bandė sugrįžti atgal į gyvenimą be žmogaus, su kuriuo pragyveno daugiau nei pusę amžiaus.

Bendravome ir su jaunais žmonėmis, kurie neteko tėvų ar brolių ir seserų ir kurių draugai bei bendradarbiai negalėjo suprasti, kodėl praėjus vos keliems mėnesiams po netekties jie dar neatsigavo. Teko kalbėtis su žmonėmis, kurie atsisakė pelningų darbų, kad galėtų pasirūpinti savo mirštančiu draugu paskutinėmis gyvenimo dienomis. Išgirdome širdį draskančių istorijų apie motinas, kurios atvažiavo iš Ajovos, Naujojo Džersio ar Pietų Karolinos valstijų tam, kad galėtų pasirūpinti nuo AIDS mirštančiais savo suaugusiais sūnumis.

Iš tų žmonių sužinojome labai daug. Paaiškėjo, kad netekties akivaizdoje polinkis be saiko analizuoti ypač kenkia. Nuolatos be saiko analizuojantys žmonės rūpindamiesi savo artimaisiais iškart po jų netekties ir per pusantrų metų po to jausdavo daugiau depresijos simptomų. Ir tai nebuvo įprastos skausmo kančios, kurias išgyveno beveik visi netektį patyrę žmonės. Beveik 45 procentai tokių žmonių juto gana stiprius depresijos požymius, todėl jiems buvo galima diagnozuoti vieną sunkiausių depresijos formų – stiprų depresinį sutrikimą. Ir atvirkščiai – tie, kurie nebuvo linkę be saiko analizuoti, iškart po netekties ir per ateinančius pusantrų metų paprastai pajausdavo tik kai kuriuos depresiją primenančius simptomus. Tačiau daugumai iš jų jie nesitęsė labai ilgai ir nebuvo itin stiprūs.

Besaikis analizavimas vos nepražudė keturiasdešimt septynerių metų fizioterapeutės Karinos, kurios sesuo Amanda mūsų tyrimo metu mirė nuo krūties vėžio. Niekada nebūtum pasakęs, kad Karina ir Amanda yra seserys – Karina buvo aukšta, šviesiaplaukė ir atletiška, o Amanda buvo tamsiaplaukė, žemesnio ūgio, apkūnesnė ir dešimčia metų vyresnė. Tačiau jos buvo labai atsidavusios viena kitai. Vaikystėje Amanda labai rūpinosi Karina, nes abu jų tėvai daug gėrė ir dėl alkoholio bent keletą vakarų per savaitę palikdavo dukras be priežiūros. Suaugusios seserys palaikydavo viena kitą tiek

fiziškai, tiek emociškai ir stengdavosi kartu praleisti tiek laiko, kiek tą daryti leido jų darbas ir įsipareigojimai šeimai.

Kai Amandai diagnozavo krūties vėžį, seserys prisiekė neprarasti optimizmo ir kovoti drauge. Tačiau kai jos nebūdavo kartu, Kariną apnikdavo nerimas ir užplūsdavo nekontroliuojamos mintys. Dėl to ją ėmė kankinti nemiga, dingo apetitas ir pasireiškė vis didesnis polinkis į depresiją.

> Ką reikės daryti, jeigu Amanda numirs? Aš negaliu be jos gyventi. Kodėl ne aš susirgau vėžiu? Kodėl Dievas taip su mumis elgiasi? Mes jau pakankamai prisikentėjome. Negaliu šito ištverti. Nežinau, ar sugebėsiu gyventi be jos.

Kad ir kaip būtų tragiška, tačiau patys geriausi Vakarų pakrantėje prieinami vaistai nepajėgė išgelbėti Amandos gyvybės. Vėžys buvo pernelyg išplitęs dar prieš diagnozuojant ligą ir, nepaisant agresyvių gydymo metodų, toliau progresavo. Amanda mirė po metų.

Kariną, kaip ir daugelį kitų netektį patyrusių žmonių, Amandos mirtis sukrėtė. Ji ištisas dienas sėdėjo užsidariusi namuose, beveik nieko nevalgė ir nereagavo į vyro pastangas su ja pasikalbėti. Pirminis sukrėtimas ilgainiui praėjo, tačiau netekties skausmas dar labiau stiprėjo ir besaikio analizavimo priepuoliai darėsi vis pavojingesni. Ji prisiminė kiekvieną savo pokalbį su Amandos gydytojais, mintyse iš naujo atkartodavo, ką pasakė jie ir ką kalbėjo ji pati, ir nenustojo galvoti apie tai, ar gydytojai padarė viską, kas įmanoma, kad Amandą išgelbėtų. Karina kaltino save dėl to, kad neieškojo alternatyvių gydymo būdų, eksperimentinių universiteto gydymo metodų, kurie galbūt būtų padėję seseriai. Juk tikrai turėjo būti kažkas, kokie nors nauji vaistai ar chirurginės priemonės, kurios galėjo bent jau pailginti jos gyvenimą.

Karinos vyras visais būdais stengėsi ją palaikyti. Jis ištisas valandas klausydavosi jos pasakojimų apie Amandą ir apie tuos nuostabius

laikus, kuriuos jos praleido kartu. Kai Karina imdavo save kaltinti ir pasakoti apie tai, ką ji santykiuose su Amanda neva darė ne taip, jis švelniai atsakydavo žmonai ir stengėsi padėti jai suprasti, kad ji padarė viską, ką galėjo, ir kad buvo labai mylinti ir rūpestinga sesuo. Jis perėmė įprastus Karinos namų ruošos darbus ir vaikų priežiūrą, kad ji turėtų daugiau laiko sau ir galėtų lankyti Amandos kapą. Tačiau praėjus keliems mėnesiams Karinos liūdesys vis augo, minčių apie Amandą vis daugėjo, ir vyro kantrybė ilgainiui ėmė sekti.

Vieną rytą, prieš važiuodama aplankyti Amandos kapo, Karina maudėsi duše ir netyčia ranka perbraukė per dešiniąją krūtį. Pirštai apčiuopė kažką panašaus į gumbelį ir ją persmelkė išgąstis. Ji pradėjo tikrinti krūtį, spaudinėti audinius aplinkui, mėgindama išsiaiškinti, ar tai, ką pajuto, tikrai gumbas, ar paprasčiausias audinys. Bet negalėjo suprasti. Ar tai auglys? Ar jai vėžys kaip ir Amandai? Ją užgriuvo minčių lavina:

> Aš tikrai neištverčiau, jeigu reikėtų išgyventi tą patį siaubingą gydymą, kokį ištvėrė Amanda. O be to, koks tikslas tą daryti, jeigu vis tiek mirsi? Negaliu net pagalvoti, kaip reikėtų gyventi ir po truputį nykti tokioje pat kančioje kaip Amandai. Negaliu leisti, kad mano vyrui ir vaikams reikėtų išgyventi tą patį.

Po Amandos mirties Karina buvo pagalvojusi apie savižudybę, bet niekada rimtai tam nesiruošė. Dabar jos protas užsikabino už tos minties ir ji pradėjo galvoti, kad reikia tą padaryti iš anksto, nelaukiant, kol vėžys ją pribaigs, – kad jai ir šeimai nereikėtų kęsti varginančio gydymo, kuris trunka ištisus mėnesius ir ilgainiui vis tiek baigiasi mirtimi. Karina žinojo, kad protingiausia būtų kreiptis į gydytoją ir pasikonsultuoti dėl to gumbelio, bet ji buvo įsitikinusi, kad vos tik bus diagnozuotas vėžys, ji nebegalės kontroliuoti savo gyvenimo. Ji pereis į gydytojų, tyrimų ir ligoninių rankas bei malonę. O tai būtų nepakeliama. Baigdama maudytis Karina jau nė

kiek neabejojo, kad jai krūties vėžys ir kad ji mirs. Ir buvo tvirtai nusprendusi nusižudyti.

Visa laimė, kad išlipus iš dušo į vonią įėjo vyras. Vos tik jį pamačiusi ji prapliupo verkti. Jis sugebėjo iškamantinėti Kariną, dėl ko ji verkia, ir sužinojęs priežastis iškart paskambino gydytojui. Per parą jai buvo atlikti tyrimai ir biopsija, ir paaiškėjo, kad tai ne krūties vėžys.

Karinai pasisekė, kad į tą situaciją sėkmingai įsiterpė jos vyras. Jeigu ji būtų nors kiek ilgiau visa tai analizavusi, gali būti, kad būtų paklausiusi savo minčių apie savižudybę. Tačiau besaikis analizavimas gali paskatinti ne tik savižudybę, bet ir ilgalaikes, sunkias bei skausmingas reakcijas, kurios labai kenkia netektį išgyvenančių žmonių sveikatai ir gerovei.

Netekčių išgyvenimo projektas pateikė įtikinamų įrodymų, kad besaikis analizavimas gali labai pakenkti žmonių santykiams. Kartu su Karltono universiteto psichologu Kristoferiu Deivisu nagrinėjome artimų santykių pokyčius, kuriuos per pusantrų metų po netekties patiria žmonės, linkę be saiko analizuoti, ir tokio polinkio neturintys.[4] Linkusiems be saiko analizuoti labiau trūko kitų žmonių palaikymo ir padrąsinimo. Juk jų, kaip ir Karinos, galvoje sukosi labai daug minčių ir jie norėjo išsakyti tas mintis ir jausmus kitiems. Tačiau Amerikos visuomenėje egzistuoja problema – mes turime labai aiškiai nustatytas normas, kaip ilgai ir kiek daug turėtume kalbėti apie savo sielvartą, o netektį išgyvenantiems žmonėms tos normos yra nepakankamos ir nerealios. Tuos, kurie be saiko analizuoja ir išgyvena netekties skausmą daug ilgiau nei tie, kurie tokio polinkio neturi, labai vargina socialinis laikrodis, kuris nurodo, per kiek laiko po netekties turėtum atsigauti. Paprastai žmonės pavargsta, netgi susierzina, jeigu be saiko analizuojantieji nepaliaudami kalba apie savo netektį. Užuot išreiškę savo užuojautą ir

parodę susirūpinimą, jie gali paprasčiausiai pasitraukti, supykti arba susierzinti. Trisdešimt šešerių metų Lauros tėvas mirė, o motina jau seniai sirgo ir gulėjo mirties patale. Ji pasakojo:

> Šeiminiame gyvenime atsiranda labai didelė įtampa. Mano vyrui neteko išgyventi tėvų mirties ar ligos, todėl jis negali manęs atjausti. Jis apie tai neturi nė menkiausio supratimo. Jis sako: „Juk jau praėjo šeši mėnesiai. Jau turėtum atsigauti." Aš gana dažnai su juo pasijusdavau nevisavertė.[5]

Pastebėjome, kad tie, kurie linkę be saiko analizuoti, po netekties sulaukė kur kas mažiau kitų žmonių emocinio palaikymo, negu tie, kurie tokio polinkio neturi. Be to, jie prisipažino jaučiantys daug didesnę socialinę trintį – beviltišką konfliktą tarp jų ir draugų arba šeimos narių. Karina daug mėnesių po netekties nuolat leisdavosi į besaikį analizavimą ir liūdėjo dėl Amandos mirties, o jos vyro kantrybė vis labiau seko. Kartais šeimos nariai ir draugai pradeda elgtis dar šiurkščiau arba ima šaipytis iš sielvarte skendinčio artimo žmogaus ir netgi gali jį palikti.

Galbūt sau sakote: „Bet juk nenuostabu, kad tie žmonės liūdėjo ir be saiko mąstė bei analizavo. Juk jų draugai ir šeimos nariai su jais elgėsi taip negailestingai." Pastebėjome, kad stipri socialinė trintis ir emocinio palaikymo stoka labai skatina žmones be saiko analizuoti – tie, kurie nesulaukia socialinio palaikymo, laikui bėgant pradeda analizuoti dar daugiau. Tačiau besaikis analizavimas kartu didina socialinę trintį ir žmogui ima dar labiau trūkti palaikymo: linkusieji tą daryti ilgainiui sulaukia vis mažiau socialinio palaikymo.

Dar vienas moterų prakeiksmas

Moterų ir vyrų psichinė sveikata – stulbinamai skirtinga. Moterys du kartus labiau linkusios tiek į lengvos, tiek į sunkios formos depresiją. Toks skirtumas buvo pastebėtas po išsamių Jung-

tinėse Valstijose, Europoje bei daugelyje pasaulio kultūrų atliktų tyrimų.

Vos tik išgirdę šį faktą žmonės puola ieškoti tam paaiškinimų, kaip tikriausiai darote ir jūs. Yra teigiančiųjų, kad dėl tokio didelio polinkio į depresiją kalti moteriški hormonai. Kiti tvirtina, jog taip yra dėl to, kad moterys stokoja galios visuomenėje. O dar kiti aiškina, kad polinkį į depresiją lemia moterų charakteris.

Daugiau nei dvidešimt metų nagrinėjau moterų depresijos priežastis ir esu tikra dėl vieno dalyko – nėra tos vienos vienintelės priežasties, dėl ko moterys labiau linkusios į depresiją nei vyrai. Tiesą pasakius, yra *pernelyg daug* priežasčių. Dvigubai didesnį moterų polinkį į depresiją lemia daugybė biologinių, socialinių ir psichologinių veiksnių.

Besaikis analizavimas yra viena iš priežasčių. Labai akivaizdžiai tą pastebėjau atlikdama *Moterų depresijos tyrimą*, kurio metu buvo apklausta beveik 1 300 skirtingų visuomenės sluoksnių moterų ir vyrų, kurių amžius svyravo nuo 25 iki 75 metų. Tuos žmones atsitiktinai pasirinkome iš San Francisko Bėjaus rajono ir pakvietėme dalyvauti tyrime. Uždavėme klausimus apie viską, pradedant darbu ir santuoka, baigiant požiūriu į gyvenimą ir apie patirtas fizines bei sveikatos traumas. Žinoma, klausinėjome ir apie jų polinkį be saiko analizuoti.

Tyrimo metu moterys daug dažniau nei vyrai prisipažindavo, kad pradeda be saiko analizuoti tada, kai jaučiasi liūdnos, sunerimusios arba prislėgtos.[6] Be to, moterys labiau linkusios į depresiją nei vyrai. Nagrinėjome, kiek besaikis analizavimas ir keletas kitų šiame tyrime įvertintų veiksnių turi įtakos aukštesniems moterų depresijos rodikliams, ir pastebėjome, kad besaikis analizavimas yra vienas didžiausių veiksnių (statistiškai). Žinoma, tai tikrai nebuvo vienintelis veiksnys. Moterys praeityje buvo patyrusios daugiau traumų, tokių kaip seksualinis išnaudojimas, o tai irgi lėmė aukštesnius

depresijos rodiklius. Joms buvo tekę dažniau susidurti su nuolatiniu skurdu ar diskriminacija darbe, dėl to jos jautėsi bejėgės, o tai irgi turėjo įtakos didesnei depresijai. Tačiau labiausiai vyrų ir moterų depresijos rodikliai skyrėsi dėl polinkio be saiko analizuoti.

Minčių užterštumas

Ką blogo mums daro besaikis analizavimas? Galvotume, kad nieko bloga mąstyti apie savo emocijų priežastis. Juk, galų gale, tą jau nuo 1960 metų rekomenduoja tiek daug populiariosios psichologijos knygų. Ir atrodo, kad būtent dėl šios priežasties mes lankomės pas psichoterapeutus.

Bėda ta, kad besaikis analizavimas neatskleidžia giliausios ir tikriausios gyvenimo prasmės ar realybės. Ir anaiptol nepadeda mums blaiviai pažvelgti į praeitį, suvokti ar išspręsti savo dabartinių problemų. Be saiko analizuojant mūsų mintys tiek užsiteršia negatyviomis nuostatomis, kad dar prieš pradėdamas jau jautiesi nugalėtas; pasijunti sukaustytas ir sužlugdytas, pradedi vis giliau ir giliau grimzti į depresiją.

Besaikio analizavimo pasekmes teko nagrinėti daugybėje laboratorinių tyrimų, kuriems vadovavo Džanaja Morou iš Vasaro koledžo, Sonja Liubomirsky iš Kalifornijos universiteto ir Endriu Vardas iš Svartmoro koledžo. Sukūrėme metodą, kad žmonės laboratorijoje pradėtų be saiko analizuoti – pateikdavome jiems tam tikrus toliau išvardytus teiginius, liepdavome atkreipti dėmesį į savo emocijas ir galvoti apie savo gyvenimą:

Galvokite apie savo motyvacijos lygį.
Galvokite apie savo ateities tikslus.
Galvokite apie tai, koks dabar jaučiatės laimingas ar liūdnas.
Galvokite apie savo santykius su šeima.

Turbūt pastebėjote, kad šie teiginiai neskatina atvirai galvoti apie savo neigiamus prisiminimus ar jausmus. Norėjome, kad jie būtų neutralūs ir kad galėtume pamatyti, kaip tokia mąstysena lemia tiek gana laimingų, tiek prislėgtų žmonių nuotaikas. Įtarėme, kad ta užduotis, kurios metu reikia be saiko analizuoti, nelabai paveiks tuos, kurių nuotaika gera, nes ji buvo visiškai neutrali, be to, juk galvoti apie save paprastai nėra slegiantis užsiėmimas. Tačiau įtarėme, kad tuos, kurie tyrimo metu jau buvo prastai nusiteikę, ši užduotis privers dar labiau nuliūsti, nusiminti ir pulti į pesimizmą, nes dėl blogos nuotaikos jų galvose jau sukosi slogesnės mintys.

Sugalvojome ir dėmesį blaškančią užduotį – teiginius, kurie atitraukia dėmesį nuo emocijų ir savęs vertinimo:

Galvokite apie šiltą dieną dvelkiantį vėsų vėjelį.
Galvokite apie virš galvos lėtai praskrendantį lėktuvą.
Galvokite apie Laisvės statulos formą.
Galvokite apie artimiausią prekybos centrą.

Ir vėlgi, tai buvo emociškai neutralūs teiginiai, todėl tikėjomės, kad jie neturėtų smarkiai paveikti prislėgtų žmonių nuotaikos. Tačiau žinodami, kad tai prablaškys jų mintis dėl ilgalaikių rūpesčių, tikėjomės, kad nors trumpam teigiamai paveiks jų nuotaiką.

Mūsų lūkesčiai apie besaikio analizavimo pasekmes ir dėmesį blaškančias užduotis pasitvirtino. Atlikus 8–10 minučių užduotį, kurios metu reikėjo daug analizuoti, blogai nusiteikusių žmonių nuotaika dar labiau sugedo, o tų blogai nusiteikusių dalyvių, kurie tiek pat laiko atliko dėmesį blaškančią užduotį, nuotaika pastebimai pakilo. Žmonių, kurie tyrimo pradžioje buvo nusiteikę gerai, nuotaika nesikeitė nė vienoje užduotyje.[7]

Tada pradėjome nagrinėti, kaip besaikis analizavimas ir dėmesio prablaškymas veikia mintis. Atlikome nemažai tyrimų, į laboratoriją kvietėmės prislėgtus ir gerai nusiteikusius žmones, jiems atsitiktinai

skirdavome arba besaikio analizavimo, arba dėmesį blaškančias užduotis, kurias reikėjo atlikti per 8 minutes. Paskui prašydavome jų atlikti naują užduotį, po kurios paaiškėdavo, ką jie galvoja apie savo praeitį, dabartį ir ateitį.

Atlikus tyrimus, kurių metu stebėjome, ką žmonės galvoja apie savo praeitį, paaiškėjo, kad prislėgti žmonės, pradėję be saiko analizuoti, yra linkę atkurti daugiau negatyvių prisiminimų iš praeities, negu tie prislėgti žmonės, kurių dėmesį išblaškydavome, arba tie dalyviai, kurie tyrimo metu jautėsi gerai.[8] Realiame gyvenime tai reiškia, kad kai pradedi be saiko mąstyti apie liūdnus dalykus ir rūpesčius, protą traukia tik tamsūs ir niūrūs prisiminimai iš tų gyvenimo laikotarpių, kurie pažymėti nesėkmėmis, praradimais ir nusivylimais. Taip galima iki smulkmenų prisiminti patirtus sunkumus ir skausmą – kaip iš tavęs pasijuokė kiti vaikai, kaip buvai sukritikuotas prieš savo bendradarbius, kaip tavęs nemylėjo tėvai. O užplūdus liūdniems prisiminimams pasijunti dar labiau prislėgtas. Pradeda atrodyti, kad praeities įvykiai pateisina tavo dabartinę nuotaiką – juk taip blogai jautiesi todėl, kad praeityje teko patirti tokį skausmą. Tačiau protas, regis, sistemingai ignoruoja teigiamus praeities prisiminimus. Atrodo, lyg ant šviesaus ir linksmo prisiminimų kelio būtų atsiradusios užtvaros, neleidžiančios jam žvalgytis į kitas, vienodai svarbias patirtis. Dėl to praeities perspektyva tampa labiau neigiama.

Besaikis analizavimas turi įtakos ne tik praeičiai. Dar pastebėjome, kad be saiko analizuojantys prislėgti žmonės savo ateityje mato kur kas mažiau vilties negu tie prislėgti žmonės, kurių dėmesys buvo išblaškytas arba kurie buvo gerai nusiteikę.[9] Be saiko savo situaciją analizuojantys žmonės pradėdavo nebetikėti, kad ateityje jų gali laukti kas nors gero, pavyzdžiui, ilga ir laiminga santuoka arba santykiai, geras darbas ar sėkminga karjera, ilgas ir sveikas gyveni-

mas. Anaiptol, jie pradėdavo galvoti, jog labai tikėtina, kad jiems nutiks kas nors bloga (ligos, finansiniai sunkumai, žlugę santykiai). Įtikėjus, kad ateityje tau nutiks tik blogi dalykai, tikrai gali pajusti neviltį, o neviltis yra puikus ilgalaikės depresijos palydovas.

Be to, slegiantis besaikis analizavimas aptemdo žmogaus dabarties viziją. Prašėme, kad tyrimų dalyviai papasakotų, kaip einasi jų gyvenimas pastaruoju metu. Palyginti su tais prislėgtais žmonėmis, kurių dėmesys buvo išblaškytas, arba su dviem gerai nusiteikusių žmonių grupėmis, be saiko analizuojantys prislėgti žmonės apie save atsiliepė kritiškiau, savo gyvenime matė daugiau problemų ir jautė daugiau nevilties arba nepajėgė išspręsti tų bėdų.[10] Pavyzdžiui, prislėgti žmonės iš besaikio analizavimo grupės sakė štai ką:

> Šiuo metu mano gyvenime niekas nevyksta taip, kaip aš norėčiau. Mane slegia mokykla ir aš jaučiuosi labai vieniša. Draugai vis dalija patarimus, kaip turėčiau elgtis, bet nė vienas iš jų nieko iš tikrųjų nesupranta.

O prislėgti žmonės iš dėmesį blaškančios grupės, atvirkščiai, kalbėjo štai ką:

> Šiuo metu mane erzina keletas dalykų gyvenime. Mano pažymiai prastesni, negu turėtų būti – aš tikrai sugebu geriau. Mama pasiūlė susirasti repetitorių ir galbūt tai tikrai padėtų. Man labai pasisekė, kad ji nori padėti man už tai susimokėti. Neabejoju, kad priėmusi nedidelę pagalbą sugebėsiu pagerinti savo pažymius.

Neturėjome priežasčių galvoti, kad prislėgti žmonės iš besaikio analizavimo grupės gyvena prasčiau už kitų grupių narius (pavyzdžiui, už dėmesį blaškančios grupės dalyvius), nes visi šio tyrimo dalyviai į grupes pateko atsitiktinai. Tačiau besaikis analizavimas paskatino prislėgtus žmones pesimistiškiau žvelgti į savo dabartinį gyvenimą ir labiau save kritikuoti.

Daug žmonių teigia pradedantys be saiko analizuoti todėl, kad stengiasi suprasti ir išspręsti savo gyvenimo problemas. Kaip šitai

įmanoma, jeigu apie jas negalvosi? Deja, tuo metu, kai jautiesi prislėgtas, besaikis analizavimas nepadeda tinkamai išspręsti problemų. Po to, kai prislėgti ir gerai nusiteikę žmonės atliko besaikio analizavimo arba dėmesio blaškymo užduotis, pateikėme jiems spėjamas problemas, su kuriomis labai dažnai susiduria prislėgti žmonės. Štai vienos problemos pavyzdys: „Atrodo, kad draugai nebenori su tavimi būti." Tada paklausėme, kaip jie spręstų tokią problemą. Be saiko analizuojantys prislėgti žmonės sugalvojo kur kas prastesnius sprendimus negu kitos trys dalyvių grupės.[11] Pavyzdžiui, paklausti, ką darytų, jeigu draugas ar draugė pradėtų jų vengti, jie pasiūlė tokį sprendimą: „Greičiausiai aš irgi pradėčiau jo ar jos vengti." O tie prislėgti žmonės, kurių dėmesys buvo prablaškytas, sugalvojo tokį sprendimą: „Paklausčiau artimiausio tos grupės žmogaus, ką aš padariau, dėl ko tas žmogus manęs vengia." Besaikis analizavimas verčia prislėgtus žmones prasčiau spręsti realias gyvenimo problemas.[12]

Net jeigu ir sugalvoja tinkamą problemos sprendimą, linkusiems be saiko analizuoti sunkiau jo imtis. Pastebėjome, kad tokie žmonės nesijaučia iki galo užtikrinti dėl to, ką sugalvojo, o jeigu šalia to dar jaučiasi ir prislėgti, prieš ryždamiesi įgyvendinti savo sprendimą jie nori gauti daugiau informacijos bei laiko apgalvoti, palyginus su tais, kurie nėra linkę be saiko analizuoti.[13] Jie nesiliauja dvejoti, jiems sunkiau apsispręsti ir jie niekaip negali priimti tvirto sprendimo, ką daryti.

Be saiko analizuojantieji ne tik užstringa prie didelių problemų, bet nuo nesibaigiančių apmąstymų dingsta ir bet kokia jų motyvacija imtis net ir mažiausio veiksmo, kad išspręstų problemas. Viename eksperimentiniame tyrime dalyviams pateikėme nedidelį sąrašą pasiūlymų, kas galėtų padėti jaustis geriau ir labiau kontroliuoti savo gyvenimą, pavyzdžiui, vakarienė su draugais arba mėgstamos sporto šakos treniruotės. Paklausėme kiekvieno dalyvio, kaip jam

atrodo, ar tokia veikla pakeltų jo nuotaiką, ir sužinojome, kad kiekvienas – tiek prislėgtas, tiek gerai nusiteikęs ir tiek besaikio analizavimo, tiek dėmesio blaškymo grupės narys – sutiko, kad tokia veikla labai padėtų. Tada paklausėme, ar jie tikrai nori ir galimybei atsiradus norėtų tą įgyvendinti. Be saiko analizuojantys prislėgti dalyviai išreiškė daug mažesnį norą tuo užsiimti negu kitos grupės, nors vos prieš akimirką patys tvirtino, kad tai pakeltų jiems nuotaiką.[14] Kitaip tariant, jie nesugebėjo rasti motyvacijos užsiimti tuo, kas, pasak jų pačių, galėtų jiems padėti.

Taigi, besaikis analizavimas verčia daug negatyviau žiūrėti į savo praeitį, dabartį ir ateitį. Jis mažina gebėjimą sugalvoti tinkamus problemų sprendimo būdus ir sekina pasitikėjimą bei motyvaciją įgyvendinti bet kokį sprendimą. Ir, kaip jau minėjau anksčiau, be saiko analizuojantys žmonės po netekties arba traumos daug greičiau netenka socialinio palaikymo negu tie, kurie tuo neužsiima. Nenuostabu, kad be saiko analizuojantys žmonės daug dažniau yra blogai nusiteikę, negu tokio polinkio neturintys.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad besaikis analizavimas yra vienodai žalingas tiek moterims, tiek vyrams. Visi mūsų tyrimai rodo, kad jis labai greitai atveda prie depresijos, skatina negatyvias mintis ir trukdo tinkamai išspręsti problemas – nesvarbu, ar jūs vyras, ar moteris. Tačiau moterys daug dažniau nei vyrai patenka į besaikio analizavimo pinkles ir dėl to išgyvena pavojingesnes pasekmes.

Besaikis analizavimas sukelia ne tik depresiją. Netrukus po to, kai persikėliau dėstyti į Mičigano universitetą, absolventė Šerilė Rusting pasidalijo savo mintimis apie besaikį analizavimą ir pyktį. Anot jos, jeigu besaikis analizavimas stipriau veikia mintis tada, kai žmogus yra blogai nusiteikęs, tas pats turėtų vykti ir su pykčiu. Tai yra kuo daugiau pykdamas analizuoji, tuo daraisi piktesnis ir prisigalvoji dar daugiau priežasčių, dėl ko vertėtų pykti. Norėdama

patvirtinti savo mintis Šerilė atliko eksperimentus, kuriuose ji iš tikrųjų supykdydavo žmones, – priversdavo juos prisiminti pyktį, kurį jie patyrė pastaruoju metu, arba įsivaizduoti save situacijoje, kurioje dauguma žmonių supyktų (pavyzdžiui, apgaulės būdu negauti gero įvertinimo moksle). Tada ji paskatino žmones pradėti be saiko analizuoti arba išblaškė jų dėmesį pasinaudodama panašiomis priemonėmis, kurias mudvi su Sonja naudojome savo tyrimuose apie depresiją. Šerilė pamatė, kad tie, kurie pykdami nesiliovė analizuoti situacijos, darėsi dar piktesni, o tiems, kurių dėmesys supykus buvo išblaškytas, taip nenutiko.[15] Dar ji pastebėjo, kad besaikis analizavimas kursto piktas mintis. Supykdžiusi žmones ir paskatinusi juos analizuoti arba išblaškiusi jų dėmesį Šerilė pateikė emociškai dviprasmiškas situacijas, pavyzdžiui: „Senyvo amžiaus žmogus kalbasi su jaunesniu", ir liepė pagal jas sukurti istoriją. Be saiko analizuojančių žmonių istorijose buvo juntama daug daugiau negatyvumo ir pykčio negu tų dalyvių, kurių dėmesys buvo prablaškytas.

Pikto besaikio analizavimo ir blogos nuotaikos besaikio analizavimo metu kilusios mintys skiriasi ir būna skirtingų rūšių. Piktos mintys sukasi apie patirtą neteisybę arba dėl tos neteisybės kaltina kitus. Todėl pykdami galvojame taip: „Negaliu patikėti, kad ji su manimi taip pasielgė! Aš jai už tai atsilyginsiu!" Būdami blogos nuotaikos mes daug dažniau galvojame apie savo kaltę ir klaidas bei apie netektis ir nesėkmes. Tačiau iš tikrųjų mintys retai būna vien tik piktos arba vien tik slegiančios, arba vien tik keliančios nerimą. Protas šokinėja pirmyn atgal tarp šių nuotaikų bei su jomis susijusių minčių, ir mūsų jausmai dažniausiai yra skirtingų nuotaikų kratinys. O besaikis analizavimas gali dar labiau paskatinti skirtingų nuotaikų aktyvuojamas mintis ir užversti mus klausimais apie tai, ar dėl savo keblios padėties turėtume kaltinti kitus, ar save

ir ar pralaimėję turėtume atsilyginti kitiems, ar paprasčiausiai pasitraukti.

Jeigu besaikis analizavimas mus tik dar labiau liūdina, kelia nerimą ar pykdo, kenkia santykiams, žlugdo karjerą ir trukdo spręsti problemas, tuomet kodėl mes tuo užsiimame? Kitame skyriuje nagrinėju keturis istorinius pokyčius, kurie paskatino šiuolaikinių kartų polinkį į besaikį analizavimą, ir priežastis, dėl ko moterys labiau į tai linkusios negu vyrai.

2 skyrius

Jeigu tai taip skaudina, kodėl mes vis tiek taip elgiamės?

Eimė niekaip nesupranta, kaip jai tai nutinka. Jos diena gali prasidėti puikiai, ji laiminga važiuoja su savo visureigiu į darbą didelėje teisininkų firmoje, kur dirba padėjėja. Jai patinka ir pats darbas, ir jos bendradarbiai advokatai, dirbantys prie svarbių, su didelėmis pinigų sumomis susijusių bylų. Vilkėdama savo įprastą konservatyvų juodos spalvos sijoną ir dalykišką palaidinę ji įžengia į biurą ir mesteli ant stalo vakarykštės darbo dienos popierius. Jos akys iškart užkliūva už geltonos spalvos raštelio stalo viduryje. „Eime, prašau, užsuk į mano biurą 10 val. Stiu." Stiu – tai Stiuartas Vaimanas, Eimės viršininkas ir vienas iš firmos savininkų. Eimė jį gerbia ir jis jai patinka, bet, pamačius iškvietimą į jo didžiulį tamsų biurą, Eimei per nugarą perbėga šiurpas. „Kas dedasi?" – klausia ji savęs ir galvoje pradeda suktis mintys. Per tą trumpą laiką nuo 9 iki 10 valandos Eimė spėja pergalvoti labai daug temų:

> Kodėl jis nepasakė, apie ką nori pasikalbėti? Jeigu jis nori, kad atlikčiau kokį nors tyrimą, paprastai elektroniniu paštu atsiunčia detalų aprašymą ir instrukcijas. Man suka pilvą. Jeigu jis praneš kokią nors blogą žinią, žinau, kad neištversiu ir pravirksiu. Kokią rekomendaciją iš jo gausiu, jeigu turėsiu kreiptis dėl kito darbo? Kaip reikės apie tai pranešti saviškiams? Sesuo man nuolat neduoda ramybės sakydama, kad turiu stoti į teisės mo-

kyklą ir pati tapti teisininke. Ji neturi nė menkiausio supratimo. Ji niekada, net ir vaikystėje, manęs nuoširdžiai nesiklausė. Man svaigsta galva. Tuoj nualpsiu ir liksiu kvailio vietoje. Jeigu būčiau geresnės fizinės formos, geriau ištverčiau tokią įtampą. Bet aš taip tingiu vaikščioti į sporto salę. Negaliu pakęsti, kai aplink save matau tas liesas jaunas merginas su aptemptais sportiniais rūbeliais. Aš tiesiog nenoriu žaisti tokių žaidimų. O tai dar viena priežastis, dėl ko neturiu jokio socialinio gyvenimo.

10 valandą Eimė drebėdama ant pirštų galų nutipena į Stiu biurą. Stiu pradeda grėsmingai: „Eime, man reikia apie kai ką su tavimi pasikalbėti." Eimės protas laksto kaip pasiutęs ir ji vos girdi, ką sako Stiu. Jis tęsia: „Kitą mėnesį turime tą didžiulę bylą Čikagoje ir kol ji vyks, aš turiu ten būti. Tu geriausia mūsų firmos padėjėja ir aš labai norėčiau, kad man padėtum. Bet man nepatogu prašyti, kad vos ne mėnesį gyventum ant lagaminų. Ar norėtum važiuoti? Be abejo, mes už tai atsilygintume."

Eimės ausis ir protą tiek užkimšo nerimą keliančios mintys, kad ji nelabai supranta, ką Stiu ką tik pasakė. Ji beveik tikra, kad jos neatleido, ir jai atrodo, kad jis pakvietė ją kartu su juo važiuoti į Čikagą. Bet smulkmenų neišgirdo. Eimė sugeba pralementi: „Aha, žinoma, Stiu, padarysiu viską, ko reikia." Jis toliau kalba apie tai, kada jie turėtų išvykti ir apie sąrašą dokumentų, kuriuos būtinai reikia pasiimti. Grįžusią prie savo darbo stalo Eimę užplūsta chaotiškos mintys:

Kokia aš idiotė! Kaip galėjau sau leisti taip pamesti protą ir taip išsigąsti? Aš niekaip negalėčiau būti advokatė. Nepajėgiu ištverti nė menkiausios įtampos! Kodėl Stiu pasirinko mane? Atrodo, jis sakė, kad esu gera padėjėja, bet ar tik jis neturi kokių kitų motyvų? Girdėjau, kad jis turi bėdų su žmona. O Dieve, neįsivaizduoju, ką reikės daryti, jeigu jis mėgins prie manęs priekabiauti. Aš siaubingai pykstu ant jo dėl to, kad pastatė mane į tokią padėtį. Bet pykstu ir ant savęs už tai, kad esu tokia nevėkšla. Kodėl aš taip elgiuosi?

Ir tikrai, kodėl mes leidžiamės į tokį pražūtingą besaikį analizavimą? Ir kodėl moterys tą linkusios daryti dažniau negu vyrai? Šie

tyrimai pateikia keletą atsakymų į šiuos klausimus. Viename tyrime kalbama apie smegenis. Užsiimti besaikiu analizavimu taip paprasta dėl tam tikros smegenų struktūros, o laikui bėgant kai kuriems žmonėms besaikis analizavimas padaro labai gilų įspaudą smegenyse. Be to, į besaikį analizavimą gali pastūmėti ir socialinės aplinkybės. Pastarųjų dešimtmečių istoriniai pokyčiai lėmė tai, kaip mes save vertiname, mūsų vertybes ir sugebėjimą spręsti pačias įvairiausias problemas, bei paskatino tiek vyrus, tiek moteris leistis į besaikį analizavimą. O moteris tuo dažniau užsiimti verčia socialinės galios stoka ir priklausomybė nuo kitų.

Mūsų be paliovos analizuojančios smegenys

Besaikį analizavimą sukelia mūsų smegenų struktūra. Visos mūsų prote saugomos net ir pačios mažiausios mintys bei prisiminimai nėra izoliuoti ir nepriklausomi nuo kitų minčių. Jie visi yra suausti į painius tarpusavio ryšių ir sąsajų tinklus. Gali egzistuoti vienas tinklas arba mazgas, susijęs su šeima. Kitas gali būti susijęs su darbu. O dar kitas gali būti susijęs su kūno svoriu ir išvaizda.

Daugelis tų mazgų tarpusavyje susiję. Mintys apie šeimą gali būti susijusios su mintimis apie svorį, nes šeimoje teko susidurti su svorio problemomis, o gal mama nuolat priekaištaudavo, kad esi apkūni. Mintys apie darbą gali būti susijusios su mintimis apie vaikus, nes nuolat jautiesi kalta, kad per daug dėmesio skiri darbui ir neskiri laiko vaikams arba kad vengi atsakomybės darbe, nes nori praleisti daugiau laiko su vaikais.

Viena iš tokių sąsajų pasekmių gali būti tai, kad su viena gyvenimo sritimi susijusios mintys gali pažadinti kitas mintis, kurios savo ruožtu susijusios su šiais minčių mazgais. Kartais tos sąsajos labai akivaizdžios – pavyzdžiui, mintys apie svorį iškart primena kan-

džias mamos pastabas. Tačiau kitą kartą sąmoningai gali ir nepastebėti, kad tas ryšys egzistuoja. Pavyzdžiui, mintys apie svorį gali būti susijusios su mintimis apie darbą, nes tiek viena, tiek kita siejama su įvaizdžiu. Taigi, jeigu darbe sulauki prastesnio įvertinimo nei tikėjaisi, nustebsi pastebėjusi, kad galvoji apie tai, kokia jautiesi stora.

Stanfordo universiteto psichologas Gordonas Boueris daugiau nei prieš dvidešimt metų atrado, kad mūsų minčių tinklas susijęs su skirtingomis gyvenimo sritimis ir su nuotaika bei emocijomis.[1] Paprastai įvykiai, kurie mums nutinka, sukelia geras arba blogas emocijas. Kaskart, kai mama pavadindavo tave apkūnia, pasijusdavai pažeminta ir nuliūsdavai. Kiekvieną kartą, kai darbe sulaukdavai gero įvertinimo, pasijusdavai išdidi ir laiminga. Prastą nuotaiką sukėlusios situacijos linkusios jungtis į vieną prisiminimų tinklą, o gerą nuotaiką – į kitą. Dėl to, kai apima prasta nuotaika – kai jautiesi prislėgta, sunerimusi ar nusiminusi, – ta savijauta pažadina ištisą su šia nuotaika susijusių minčių laviną. Tos mintys gali neturėti nieko bendra su įvykiu, dėl kurio nuotaika sugedo iš pat pradžių, pavyzdžiui, prastai atliktas darbas gali staiga priminti pernai mirusią tetą.

Tokia paini smegenų struktūra, kurioje pilna prisiminimų, minčių ir jausmų sąsajų, labai skatina mūsų gebėjimą galvoti. Būtent tai mums ir padeda įžvelgti tam tikrų dalykų panašumus ir ryšius. Pavyzdžiui, kai supranti, kad tavo sutuoktinis paniuręs antradieniais, kai jam reikia susitikti su viršininku, ir šeštadieniais, kai lanko savo tėvą pensione, gali padaryti išvadą, kad viršininkas jam kažkokiu būdu primena jo problemas su tėvu.

Tačiau tas pats smegenų tinklas kartu ir labai nesunkiai pastūmėja į besaikį analizavimą. Pats faktas, kad bloga nuotaika susieja negatyvias mintis ir prisiminimus *net ir tada, kai tos mintys ir prisiminimai nieko bendro tarpusavyje neturi,* jau verčia pradėti

analizuoti. Jeigu dėl vienos ar kitos priežasties esi blogos nuotaikos, nuotaika aktyvuoja – tiesiogine to žodžio prasme įjungia – tuos smegenų mazgus, kuriuose saugomi negatyvūs praeities prisiminimai ir mintys. Tada jie pasidaro labai lengvai prieinami: sąmoningai galvojant prie jų prieiti daug lengviau. Dėl to apie negatyvius dalykus lengviau galvoti tada, kai nuotaika bloga, o ne tada, kai ji gera.

Be to, kai nuotaika bloga, daug lengviau įžvelgti sąsajas tarp blogų gyvenimo įvykių. Padėjėja Eimė, apie kurią kalbėjome anksčiau, matė, kad jos baimė būti atleista, sesers elgesys vaikystėje, neigiamas požiūris į sporto sales ir nepasitenkinimas savo socialiniu gyvenimu yra tarpusavyje susiję. Eimės apmąstymuose galima atsekti logišką tarpusavio sąsajų seką. Bet tokį staigų šokinėjimą nuo vieno rūpesčio ar prisiminimo prie kito iš dalies lėmė jos bloga nuotaika, kuri smegenyse pažadino visas tas negatyvias mintis ir dėl to jos lengviau perėjo į sąmoningas mintis.

Besaikio Eimės analizavimo priepuoliai, kaip dažniausiai ir nutinka, prasidėjo nuo negatyvių emocijų bangos, kurią įžiebė kažkoks naujas įvykis. Tada Eimė pažvelgė į savo vidų, kad paklaustų savęs, kas dedasi. Prasta nuotaika pažadino jos smegenyse negatyvumo mazgą, o tai pateikė pačių įvairiausių įtikinamų atsakymų į jos klausimus – ją ruošiasi atleisti, ji negali ištverti įtampos, jos viršininkas gali mėginti prie jos priekabiauti.

Deja, kuo dažniau pradedame be saiko analizuoti, tuo lengviau darosi vis daugiau analizuoti. Jeigu šalia blogos nuotaikos dar ir be saiko mąstome, taip treniruojame savo negatyvių minčių bei prisiminimų sąsajas ir stipriname jų tarpusavio ryšį. Klausi savęs, kodėl taip blogai jautiesi, o smegenys pateikia ištisą virtinę puikių priežasčių – dėl to, kad praeitą savaitę susiginčijai su vyru, dėl to, kad esi nepatenkinta savo darbu, dėl savo svorio, dėl prastų santykių su mo-

tina. Klausi savęs, kas bus ateityje, ir tavo nepaliaujančios analizuoti smegenys sako, kad vilčių mažai. Sugalvoji, kaip išspręsti problemas, o smegenys pateikia pačių įvairiausių, praeities nesėkmėmis paremtų prieštaraujančių argumentų, kurie sako: „Taip, bet..." Be saiko analizuojant treniruojami blogos nuotaikos tinklai, stiprėja sąsajos tarp pesimistiškų minčių ir prisiminimų. Į paviršių iškyla dar daugiau minčių, susijusių su liūdesiu, gėda, nerimu ir pykčiu. Jos gali užplūsti su tokia jėga, kad pasijusi sutrikusi, išmušta iš vėžių, užvaldyta daugybės problemų, kurios atrodo didelės ir realios. Nuotaika tik dar labiau ges.

O sąsajos tarp negatyvių mazgų tik stiprės. Kitą kartą, kai dėl kažko apims bloga nuotaika, tie negatyvūs smegenų mazgai ir jų tarpusavio sąsajos aktyvuosis dar lengviau negu praėjusį kartą, juos suvoksi sąmoningiau ir jie ims traukti dar stipriau.

Tą patvirtino svarbus tyrimas, kurį atliko psichologės Žana Miranda iš Džordžtauno universiteto ir Žaklina Persons iš San Francisko Bėjaus rajono kognityvinės terapijos centro.[2] Jos pakvietė keturiasdešimt tris moteris dalyvauti eksperimente. Atsitiktinai atrinktai pusei moterų buvo liepta perskaityti tokius liūdnus teiginius: „Jaučiuosi liūdna ir pavargusi" ir „Jaučiuosi prislėgta". Perskaitę šiuos sakinius žmonės paprastai pasijunta šiek tiek prislėgti, todėl tas pats nutiko ir eksperimento metu. Kita pusė dalyvių perskaitė sakinį, kuris pakėlė nuotaiką. Tada abi grupės užpildė anketą, kuri padėjo įvertinti, kiek negatyvios buvo jų mintys tą akimirką. Anketose, kurias pildė blogos nuotaikos apimtos moterys, vyravo negatyvesnės mintys negu anketose, kurias pildžiusių moterų nuotaika buvo gera. Be to, dalyvėms, kurioms praeityje teko patirti depresiją, prasta nuotaika daug stipriau suaktyvino negatyvias mintis negu toms, kurios jos nebuvo patyrusios. Kitaip tariant, moterys, kurioms anksčiau teko patirti depresiją, turėjo negatyvių minčių

ir nuostatų tinklą, ir jį eksperimento metu prasta nuotaika labai nesunkiai aktyvavo.

Daugumos iš mūsų smegenyse slypi nors truputį negatyvių praeities prisiminimų, nerimo dėl ateities ar rūpesčių dėl dabarties. Didžiąją laiko dalį mes sąmoningai viso to tikriausiai nepastebime. Tačiau kai apima prasta nuotaika, – net jeigu ir dėl to, kad pasitaikė nuobodi diena, ar dėl to, kad praeitą vakarą per vakarienę išgėrėte per daug vyno, – tuomet neigiami prisiminimai išlenda daug lengviau arba padidėja nerimas ir susirūpinimas, ir to pakanka, kad pradėtume be saiko analizuoti. O kuo daugiau analizuojame tuos negatyvius mazgus, tuo daugiau tikimybės, kad jie išlįs ir kitą kartą, kai mus apims prasta nuotaika.

Žinoma, vieni žmonės pradeda be saiko analizuoti daug dažniau negu kiti. Kaip nustatyti, kodėl vieni tam turi didesnį polinkį negu kiti? Smegenų tyrimai dar tik pradeda teikti atsakymus. Psichologas Ričardas Deividsonas iš Viskonsino universiteto nagrinėjo vadinamąjį „emocinį neuromokslą" - būdus, kaip smegenys apdoroja emocijas.[3] Pasitelkęs pažangias nervų vaizdo gavimo technologijas (tokias, kaip pozitroninės emisijos tomografija, arba PET) jis atrado, kad dešiniąją smegenų pusę, kuri vadinama priekine smegenų žieve, negatyvios emocijos aktyvuoja labiau nei kairiąją tos smegenų srities pusę. Priekinė smegenų žievė atlieka emocijų kontrolės funkciją – tai mūsų sąmoningos ir nesąmoningos pastangos nukreipti ir suvaldyti emocijas prisitaikant prie situacijos. Priekinės smegenų žievės sužeidimai ar sutrikimai gali skatinti polinkį į depresiją ir versti žmogų netinkamai valdyti savo emocijas, pavyzdžiui, leistis į besaikį analizavimą. Depresyvių ir be saiko analizuoti mėgstančių žmonių gali būti pažeistos kitos dvi smegenų sritys - migdolinis kūnas ir hipokampas, kurios susijusios su emocinių situacijų ir signalų atpažinimu bei prisiminimu. Tie, kurių labai aktyvus migdolinis

kūnas, gali turėti labai didelį polinkį atkreipti dėmesį į negatyvią informaciją iš aplinkos, ir tai gali juos skatinti be saiko analizuoti. Galbūt tokių mokslininkų kaip Deividsonas darbai atskleis daug svarbių detalių apie besaikio analizavimo prigimtį smegenyse.

Po daug metų atliekamų tyrimų paaiškėjo kitos detalės apie tai, kodėl vieni žmonės labiau linkę be saiko analizuoti negu kiti. Kaip rodo šie tyrimai, polinkis į besaikį analizavimą yra ne tik netinkamai susijungusių smegenų pasekmė. Juos galėjo paskatinti ir svarbūs istoriniai mūsų kultūros pokyčiai.

Besaikio analizavimo karta

Besaikis analizavimas yra jaunų ir vidutinio amžiaus žmonių liga. Tyrime, kuriame dalyvavo 1 300 atsitiktinai iš bendruomenės pasirinktų žmonių (aprašyta 1 skyriuje), linkusiais be saiko analizuoti gali būti laikomi 73 procentai jaunų ir 52 procentai vidutinio amžiaus žmonių: jie puikiai suprato, apie ką mes kalbame, kai pasakydavome „be saiko analizuoti“, ir galėjo vaizdžiai papasakoti tokių apmąstymų priepuolius. Pavyzdžiui, Kristė – vadovaujančias pareigas užimanti dvidešimt šešerių metų mėlynakė moteris nepriekaištingai išlygintu dalykinio stiliaus kostiumėliu. Ji dirbo interneto versle, kuris, pradėjęs kurti .com tinklalapius nuo 2000 metų, augo nepaprastu greičiu, ir Kristė, turėdama tik informacinių technologijų magistro laipsnį, tapo turtingesnė, nei kada galėjo įsivaizduoti. Ji įsigijo nuostabų namą Silikono slėnyje, vairavo „Lexus“ automobilį ir beveik kiekvieną vakarą eidavo vakarieniauti į kurį nors aukštesnės klasės restoraną mieste. Tačiau vos tik atsirasdavo laisva minutė nuo programavimo problemų arba jeigu nereikėdavo dalyvauti susitikime, kur ji žaibo greičiu turėdavo įpiršti savo idėją naujam programinės įrangos projektui, pradėdavo be saiko

analizuoti. Ji pasakojo, kaip spoksodavo į savo kompiuterio ekraną apsimesdama, kad dirba, o galvoje sukdavosi štai tokios mintys:

> Vaikinas, su kuriuo susitikinėjau praeitą savaitę, buvo toks nuobodus. Negaliu patikėti, kad jis tikėjosi mane sudominti savo nesibaigiančiomis istorijomis apie golfą. Gal aš pasimatymams renkuosi ne tuos vaikinus? Gal man kažkas negerai, kad mane atgraso dauguma pasirinktų vaikinų?

Kristė toliau nuogąstavo ir jos mintys peršoko prie darbo:

> Gal taip yra dėl to, kad jie į mane žiūri kaip į išprotėjusią kompiuterininkę? Pinigai, kuriuos uždirbu šiame versle, man neatstoja socialinio gyvenimo. Vienaip ar kitaip, šis darbas didžiąją laiko dalį man yra visiškai neįdomus. Atrodo, kad nei mano darbe, nei socialiniame gyvenime nėra nieko gero.

Kuomet Kristės galvoje sukdavosi tokios mintys, širdį užguldavo vis didesnis sunkumas, o pasaulis aplink nusidažydavo vis niūresnėmis spalvomis. Ji nesiliaudavo taip galvoti tol, kol ją pertraukdavo kuris nors bendradarbis arba kol tokie apmąstymai ir liūdesys ją tiek užvaldydavo, kad ji atsistodavo ir išeidavo namo, kur paprastai ir toliau be saiko analizuodavo.

O vyresnieji mūsų tyrimo dalyviai – tie, kuriems daugiau kaip šešiasdešimt penkeri, – sunkiai suprasdavo, ką mes turime galvoje sakydami „besaikis analizavimas". Be saiko analizuojančiais galėjo būti laikomi tik apie 20 procentų šios amžiaus grupės žmonių. Paklausus, ar jiems kada nors teko ilgai mąstyti apie savo liūdesį, nerimą, pyktį arba apie tai, kodėl kažkas vyksta ne jų noru, daugelis pažvelgdavo į mus nesuprantančiomis akimis ir sakydavo: „Na, gal kartais, bet labai retai. Juk tai ne itin padeda, ar ne?"

Kiti iškart pasiūlydavo receptą nuo besaikio analizavimo. Mažutė šmaikšti septyniasdešimtmetė Filė medvilnine gėlėta namine suknele ir į gražų šinjoną susuktais sidabro spalvos plaukais pripylė interviu imančiai merginai puodelį arbatos ir, pasiruošusi apklausai, atsisėdo į aksomu aptrauktą fotelį. Filės vyras jau seniai buvo miręs,

o po mirties paliko jai nedidelį aptriušusį namelį ir labai nedaug pinigų. Šešiasdešimties metų Filė buvo priversta eiti į darbą, kad išgalėtų susimokėti už maistą ir vaistus nuo kraujospūdžio. Tačiau ji į darbą žiūrėjo kaip į galimybę, o ne kaip į kliūtį, nes dėl jo išėjo iš namų, susipažino su naujais žmonėmis ir įgijo naujų įgūdžių. Paklausus, ar kada nors pradeda be saiko analizuoti, Filė iš lėto pasilenkė į priekį, padavė merginai dar vieną avižinį sausainį ir užjaučiamai šypsodamasi pasakė: „Mieloji, galiu pasakyti, ką reikia daryti, kai taip nutinka. Greitai pakartoji maldelę Viešpačiui ir perduodi savo rūpesčius Jam, o tada imiesi kokio nors naudingo darbo namie."

Pokalbiai su pagyvenusiais žmonėmis privertė patikėti, kad tik nedaugelis iš jų kada nors turėjo problemų dėl besaikio analizavimo, nors gyvenime jiems teko patirti tikrai didelių sunkumų. Suaugę jie beveik kasdien susidurdavo su sunkiomis situacijomis, kurios tikrai sugniuždytų jaunesnius žmones, – jiems reikėdavo sunkiai lenkti nugarą, kad ant stalo būtų ką valgyti, siaubingos ligos pasiglemžė jų vaikus, jiems teko išleisti savo sūnus į karą. Kai kuriuos tie įvykiai pribaigė, bet dauguma oriai išgyveno visas savo nelaimes ir išliko stiprūs. Jie darė viską, ką tokiomis aplinkybėmis įmanoma padaryti, suartėjo su draugais, iš kurių galėjo sulaukti pagalbos, ir naudojosi vertybėmis bei tikėjimu, kad suprastų ir išgyventų.

Tačiau kelios jaunesnės kartos, užuot mėginusios susidoroti su iššūkiais, įkrenta į vis augantį besaikio analizavimo liūną. Tai primena istorinius depresijos, nerimo ir nekontroliuojamo pykčio antplūdžius. Pavyzdžiui, tyrimas, kurį atliko Žeraldas Klermanas ir Myrna Veisman iš Kolumbijos universiteto, parodė, kad dabartinės kartos labiau linkusios į depresiją negu ankstesnės.[4] Mažiau nei 20 procentų iki 1915 metų gimusių žmonių kuriuo nors gyvenimo laikotarpiu teko patirti sunkią depresiją. Ir atvirkščiai, daugiau nei 40 procentų po 1955 metų gimusių žmonių išgyveno gana sunkią

depresijos formą ir kažkuriuo gyvenimo laikotarpiu jiems netgi buvo galima nustatyti psichinę diagnozę. O dar daugiau žmonių patyrė bent jau silpnos depresijos požymius.

Galime tik tikėtis, kad kai pokario karta ir jų vaikai pasieks brandų amžių, mes išmoksime išmintingiau žiūrėti į sunkumus, kurie neišvengiamai pasitaiko kelyje, ir turėsime mažesnį polinkį į depresiją negu jaunystėje. Taip pat galime tikėtis, kad mūsų vaikų karta nepratęs istorinio polinkio vis daugiau ir daugiau be saiko analizuoti. Liūdna, tačiau tyrimai, kuriuos atlikome su maždaug dvylikos metų amžiaus vaikais, rodo, kad dauguma jaunų žmonių, ypač mergaičių, nerimauja ir pradeda nekontroliuojamai mąstyti apie bet ką ir apie viską. Viename tyrime paprašėme 615 vaikų nuo 12 iki 16 metų peržvelgti galimų „rūpesčių" sąrašą ir pasakyti, kaip dažnai jie nerimauja dėl kiekvieno nurodyto punkto.[5] Tai tebuvo eiliniai vidurinės arba aukštesniosios vidurinės mokyklos moksleiviai ir jiems nereikėjo gydytis jokių psichologinių problemų. Mergaitės beveik visais atvejais nerimavo labiau negu berniukai – dėl savo išvaizdos, santykių su draugais, saugumo, asmeninių bėdų, problemų, su kuriomis susiduria jų draugai, nesutarimų su saviškiais, dėl to, kad jos patiktų kitiems vaikams, ir dėl to, kokios jos yra. Vienintelis dalykas, dėl ko berniukai jautė didesnį nerimą nei mergaitės, – kad jiems sektųsi sporte arba popamokinėje veikloje. Nelengva išspręsti rūpesčius dėl santykių, įvaizdžio, problemų su draugais ir šeimos nariais, kurie kelia nerimą mergaitėms ir gali smarkiai paskatinti besaikį analizavimą.

Šių dienų besaikio analizavimo priežastys

Kokie istoriniai pokyčiai skatina vis labiau be saiko analizuoti? Mano manymu, tai susiję mažiausiai su keturiomis kultūrinėmis tendencijomis.

1. Vertybių vakuumas

Šiais laikais mes turime daugybę pasirinkimų, bet juos labai dažnai lydi vertybių vakuumas. Galime rinktis, kokios profesijos siekti, ar tekėti, ar turėti vaikų. Pasirinkimai suteikia laisvę elgtis taip, kaip mums geriausia, o ne taip, kaip primeta tėvai, religija ar socialinės normos. Tačiau kaip nuspręsti, kas mums geriausia?

Ankstesnės kartos gal niekada neužduodavo klausimų apie vertybių sistemas, kurios padėtų pasirinki, o mums kyla klausimų dėl visko: dėl religijos, patriotizmo, humanizmo. Populiarioji kultūra nuolat pabrėžia, kaip gerai būti turtingesniam, sėkmingesniam, gražesniam ir populiaresniam už kitą. Tačiau šiandienės sėkmės sąvoka kinta – galime įsivaizduoti, kad pasiekėme sėkmę, tačiau po kiek laiko kažkas vis tiek pasako, kad mes nepakankamai stengiamės. Sulaukę paaukštinimo darbe laimingi grįžtame namo, o čia akys užkliūva už istorijos laikraštyje apie dvidešimt kelerių metų jaunuolį, kurį išmetė iš koledžo ir kuris pradėjo savo verslą bei tapo milijardieriumi. Ir mes pradedame analizuoti. Pergalvojame visus įmanomus pasirinkimus ir mėginame suprasti, kas mums geriausia, bet nežinome, kaip apibrėžti, kas tas „geriausia“. Beviltiškai laukiame kieno nors patarimų, bet sulaukiame tik trikdančių ir prieštaraujančių nuomonių. Dvejojame dėl savo motyvų, norų ir sugebėjimo priimti sprendimus. Dar kartą apgalvojame pasirinkimus ir klausinėjame savęs, kaip taip nutiko, kad pasirinkome blogai, ir jaudinamės, kad ateityje ir vėl šito neišvengsime.

Mums tikriausiai niekada nepavyks grįžti prie ankstesnėms kartoms būdingų bendrų įsitikinimų. Tiesą pasakius, daugelis iš mūsų ir nenorėtų vėl grįžti prie griežtų elgesio taisyklių ar pasirinkimų, kuriuos primeta kiti bendruomenės nariai. Bet vertybių vakuumas yra derlinga dirva besaikiam analizavimui.

Tačiau viltis egzistuoja. Esu tikra, kad už daugumos žmonių niūrių apmąstymų slypi nemažai jiems brangių vertybių, kuriomis jie noriai ir su džiaugsmu pasinaudotų, kai reikia priimti sprendimus arba rinktis. Bėda tik, jeigu tos vertybės slepiasi po negatyvumo ir sumaišties uždanga, kuri atsirado dėl besaikio analizavimo, – jos tampa beveik neįžiūrimos. Išvalę visą tą negatyvumą ir sumaištį pamatytume pagrindines vertybes ir gautume atsakymus į visus labiausiai kankinančius klausimus.

2. Nepagrįstos pretenzijos

Šalia viso kito mums dar kilo ir nepagrįstos pretenzijos. Neabejojame, kad turime teisę dirbti savo svajonių darbą ir turėti daug pinigų, kad mūsų santykiai turi nuolatos teikti pasitenkinimą, mūsų nuomonė visuomet turi būti išklausyta ir ji gerbiama, o didžiąją laiko dalį turėtume jaustis gerai. Jeigu kažkas sutrukdo šiems lūkesčiams išsipildyti, – o tai yra neišvengiama, – mums nelengva susitaikyti, kad tai įprasto gyvenimo dalis, ir pradedame be saiko analizuoti, kodėl negauname to, ko nusipelnėme. Kartais pradedame galvoti, kad pasauliui kažkas negerai, nes jis nesuteikia mums to, ko reikia, o kartais manome, kad negalime pasiekti savo tikslų dėl to, kad kažkas negerai mums patiems: „Kodėl mano darbdavys delsia ir nepaaukština manęs, kaip nusipelniau?“ „Ką aš darau ne taip, kad mano draugas nepatiria erekcijos?“ „Kodėl atrodo, kad niekam nerūpi, ką aš galvoju?“ Dėl to kyla įniršis, nerimas, liūdesys, atsiranda negatyvios nuostatos ir mes pradedame elgtis impulsyviai, o tai gali pakenkti tiek mums, tiek kitiems.

Nepagrįstas pretenzijas galima apibūdinti tokiais teiginiais:

Aš nusipelnau visko, ko noriu.
Niekas neturi teisės versti mane jaustis blogai.
Tie, kurie verčia mane jaustis blogai, turi būti nubausti, jeigu įmanoma, – viešai, kad visi žinotų, jog aš teisus.

Nepagrįstos pretenzijos pasireiškia kaltinimais ir akistatomis – tuo šiandien pasižymi mūsų teismai, populiarioji žiniasklaida ir įprastas kasdienis gyvenimas. Net ir mažiausias konfliktas tarp kaimynų dažniausiai baigiasi teisme, kur abi šalys jaučiasi turinčios teisę atsiteisti viena su kita. Daugybė šalies televizijos pokalbių laidų, tokių kaip „Džerio Springerio šou", ir tūkstančiai vietinių radijo laidų skirtos žmonėms, kurie viešai pasakoja apie tai, ką padarė kiti, ir tvirtina, kad jie liko aukos. Net ir ginčytinas teisėjo sprendimas per vaikų futbolo varžybas gali baigtis tėvų muštynėmis, nes jiems atrodo, kad jie ir jų vaikai nusipelnė teisybės ir sėkmės.

Nepagrįstos pretenzijos gali paskatinti gausų besaikį analizavimą: Kodėl darbe nedarau jokios pažangos? Kodėl aš neturtinga? Kodėl per pastaruosius dešimt metų negavau jokios naudos iš ekonominio pakilimo? Į šiuos klausimus atsakome iš perdėto teisės jausmo pozicijos ir toliau be saiko analizuojame: gal taip yra dėl to, kad viršininkas stabdo mano karjerą, nes bijo, kad neužimčiau jo vietos? O gal dėl to, kad tėvai nemokėjo už mano mokslus koledže? O gal dėl to, kad mane stabdo atsakomybė šeimai? O gal todėl, kad aš ne tokia protinga kaip kiti?

Visi šie atsakymai iš dalies gal ir teisingi. Viena iš problemų, su kuria susiduriame turėdami nepagrįstų pretenzijų, – pradėję galvoti, kad negauname to, ko nusipelnėme, nebegalvojame apie tai, ko reikėtų imtis, kad išspręstume savo problemas, arba nebepastebime gerosios situacijos pusės. Antroji bėda – tai sukuria priešiškus santykius su kitais. Trečioji bėda – daugelis paprasčiausiai pradeda dvejoti, ar mes iš tikrųjų nusipelnėme to, ko tikėjomės.

Labai tinkamas pavyzdys – Olivijos istorija. Iš išvaizdos niekada nepasakysi, kad mergina kenčia nuo bulimijos. Ji 1,60 m ūgio, sveria 59 kg ir atrodo puikiai, visuomet gražiai apsirengusi, ilgais, gražiais, šviesiais palaidais plaukais. Tačiau ji mažiausiai kartą per

dieną persivalgo saldumynų (jai labiausiai patinka „Pepperidge Farm“ sausainiai) ir sūrių užkandžių (ypač „Nacho Cheese Doritos“). Olivija nesiliauja valgiusi tol, kol pradeda skaudėti skrandį arba kol nebelieka ko valgyti. Tada ji skuba į vonią, susigrūda pirštus į gerklę ir viską išvemia – beje, ji jau įgudusi ir tai puikiai sekasi.

Olivijos persivalgymas ir valymasis paprastai užtrunka iki dviejų ar trijų valandų per dieną. Anksčiau ji sugebėdavo tą daryti tik vakarais, bet prieš kelis mėnesius pradėjo persivalgyti ir dieną. Olivija dirbo sekretore nekilnojamojo turto agentūroje. Per pietų pertrauką ji prisikimšdavo kaip išprotėjusi, paskui grįždavo į biurą gerokai pavėlavusi, nors pietų pertrauka baigdavosi 13 valandą. Tada keturiasdešimt penkias minutes vonioje vemdavo. Ją atleido dėl to, kad taip ilgai nebūdavo darbo vietoje. Netekusi darbo Olivija sėdi viena namie.

Čia visą dieną įjungtas televizorius ir paprastai atsuktas vienas iš tų kanalų, per kurį nuolat transliuojamos „viską išpažįstu“ pobūdžio laidos, kurių metu žmonės dėl savo bėdų kaltina kitus, kad jie su jais elgėsi blogai. Šių programų dalyvių įkvėpta Olivija pradėjo narstyti savo santykius su šeimos nariais ir draugais, detaliai analizuoti ir lyginti savo santykius su kitais. Ji neaptiko nė vieno įvykio ar žmogaus, kuris galėtų būti atsakingas už tokią jos būseną, bet buvo įsitikinusi, kad, kaip ir pokalbių laidų dalyvių, dabartinių jos problemų priežastys slypi kažkur praeityje. Gal ją vaikystėje seksualiai išnaudojo? Olivija neprisimena jokių įvykių, bet tose laidose psichologai sako, kad žmonės labai dažnai tiesiog slopina vaikystėje patirtą išnaudojimą. Gal ją išnaudojo ne seksualiai, o emociškai? Olivija pergalvoja viską, kaip vaikystėje ar suaugus su ja yra kalbėję tėvai. *Atrodė*, kad jie ją palaiko, bet ką jie jai jautė *iš tikrųjų*? Neatrodo, kad jos mama suprasto, kodėl Olivija sėdi viena namie ir nesiima jokių veiksmų, kad išspręstų savo problemas. Olivijos

gyvenime tikrai turi būti kokia nors svarbi patirtis arba santykiai, kuriuos būtų galima kaltinti dėl bulimijos ir dėl to, kad ji jaučiasi nelaiminga. Per pokalbių laidas buvo labai aiškiai pasakyta: jeigu gana giliai pasikapstysi po praeitį, atrasi ten savo piktadarius.

Vieną dieną, kalbėdamasi su mama apie bulimiją, Olivija susierzino ir pradėjo šaukti, jog yra įsitikinusi, kad didžiausia jos problemų kaltininkė – mama, nes jos nepalaikė ir nereiškė savo emocijų taip, kaip Olivijai reikėjo. Tokie kaltinimai pribloškė Olivijos mamą ir ji padėjo ragelį. Olivija kurį laiką jautė palengvėjimą ir pergalės džiaugsmą, bet netrukus pradėjo nerimauti dėl to, kad taip pratrūko ir nesugebėjo įvardyti, ką konkrečiai mama padarė, dėl ko galėjo kilti tos problemos. O gal mama nekalta? Gal Olivija paprasčiausia nevykėlė, turinti savų trūkumų, ir gal ji daugiau niekada nesijaus laiminga?

Net jeigu ir pavyksta nustatyti, kas mūsų gyvenime darė bloga, ne visuomet sugebame išsakyti jiems savo pyktį, o jeigu ir pavyks tą padaryti, tai dar nereiškia, kad pasijusime geriau. Katarsis dažnai tetrunka tik tą vieną akimirką, o po jo – nors ką tik jautėmės tvirtai įsitikinę, kad nusipelnome išsakyti savo neviltį ir būti išgirsti, – mes ir vėl pradedame be saiko analizuoti, mėgindami suprasti, kodėl mums vis dar skauda ir kieno tai kaltė. Katarsis gali sukelti ir savų problemų – galime pratrūkti ant savo viršininko ir mus gali atleisti iš darbo, galime išsilieti ant tėvų ir jie ištisus mėnesius su mumis nesikalbės, galime apkaltinti savo sutuoktinius dėl jų nuodėmių ir santykiai nutrūks. Tai tik suteikia dar daugiau priežasčių be saiko analizuoti.

Tragiška, bet Olivija pateko į beviltiškas tokių minčių pinkles. Jos gyvenimo kokybė pasiekė žemiausią įmanomą lygį. Nejaugi vienintelė alternatyva – tai nuryti savo skausmą ir neigti patirtas traumas? Tikrai ne. Tokie žmonės kaip Olivija gali išsivaduoti iš

besaikio analizavimo, pereiti į kitą lygmenį ir daug tiksliau bei nuodugniau įvertinti savo nelaimių priežastis. Tada žmogus galės atrasti ir pritaikyti veiksmingesnes priemones, kurios padės nugalėti savo nelaimių priežastis.

3. *Nenumaldomas poreikis viską sutvarkyti „greituoju"*

Trečiasis visuomenės pokytis, kuris paskatino dar labiau be saiko analizuoti, – tai mūsų nenumaldomas noras viską sutvarkyti kuo greičiau. Jeigu jaučiamės nusiminę ar nepatenkinti, privalo būti greitas būdas tą išspręsti. Galima pakeisti darbą, santykius, nustoti kalbėtis su tėvais. Kartais tokie pasirinkimai teisingi, bet jeigu taip elgiamasi norint kaip galima greičiau numalšinti savo nepasitenkinimą, gali būti, kad paskui įvyks daugybė nesėkmių, kurios suteiks dar daugiau galimybių be saiko analizuoti. Kartais griebiamės karštligiškos veiklos, imamės dar vienos sporto šakos arba pradedame mokytis dar vieno dalyko, taip mėgindami atitraukti savo dėmesį nuo rūpesčių. Norint išsivaduoti iš rūpesčių gniaužtų, pirmiausia ir sveikiausia būtų atsipūsti. Bet, kaip kartoju visoje knygoje, išsivadavimas iš besaikio analizavimo tėra pirmasis žingsnis. Antras lygiai toks pat svarbus žingsnis – tai pereiti į kitą lygmenį ir tinkamai įvertinti savo nepasitenkinimo priežastis, kad tai paskatintų imtis teigiamų pokyčių ir ateityje būtų mažiau galimybių pradėti be saiko analizuoti.

Alkoholis yra nuo seno egzistuojantis greitasis problemų sprendimo būdas. Be saiko analizuojantys žmonės du kartus dažniau reguliariai vartoja alkoholį negu tokio polinkio neturintys.[6] Jie sako geriantys tam, kad pamirštų savo rūpesčius ir pradėtų labiau savimi pasitikėti. Gal ir pasitaiko žmonių, kuriems alkoholis padeda trumpam pamiršti tai, kas kelia nerimą. Tačiau kitus, ypač tuos, kurie linkę be saiko analizuoti, alkoholis gali paskatinti visą savo dėmesį sutelkti į rūpesčius – tai reiškinys, kurį psichologai Klaudas Stylas iš

Stanfordo universiteto ir Robertas Džozefsas iš Teksaso universiteto vadina alkoholio trumparegyste.[7] Alkoholis tik dar labiau paaštrina rūpesčius bei jų įsisąmoninimą, jie dar labiau padidėja ir pradeda atrodyti dar baisesni negu prieš tai. Be to, juk niekam ne paslaptis, kad dažnas alkoholio vartojimas gali sukurti naujų problemų, dėl kurių tikrai vertėtų susirūpinti. Pastebėjau, kad 25 procentams be saiko analizuojančių žmonių pasireiškia bent vienas piktnaudžiavimo alkoholiu simptomas – pavyzdžiui, dėl alkoholio atsiranda darbo pravaikštų, – o toks simptomas pasireiškia tik 8 procentams šio polinkio neturinčių žmonių.

Amerikiečiai vis dažniau naudojasi šiuolaikišku greituoju sprendimų būdu – receptiniais vaistais. Serotonino reobsorbacijos slopinimo priemonės, tokios kaip „Prozac“ ir kiti panašūs vaistai, gelbsti gyvenimą tiems, kurie kenčia nuo sunkios formos depresijos ir nerimo sutrikimų. Tačiau daugelis vartojančiųjų šiuos vaistus nejaučia nei stiprios depresijos, nei nerimo. Tai žmonės, kurie paprasčiausiai pasiskundė savo gydytojams, kad jų gyvenime pernelyg daug streso. Dažnai jie patys pasiprašo, kad gydytojas skirtų jiems „Prozac“, „Zoloft“ ar panašių vaistų. O kartais gerų ketinimų vedamas šeimos gydytojas neprašo, kad pacientą įvertintų psichiatras ir nustatytų, ar tas vaistas būtinas, ir pats išrašo tokių vaistų. Deja, beveik nėra įrodymų, kad serotonino reabsorbacijos slopinimo priemonės padeda žmonėms, kurie susiduria su kasdiene įtampa. Taigi tie žmonės ir toliau lieka su savo stresu, be saiko analizuoja jo priežastis ir atrodo, kad jiems niekas negali padėti.

Norint nugalėti besaikį analizavimą reikia pamiršti, kad problema bus išspręsta greitai, ir pasiruošti lėtam sunkiam darbui, kurio metu reikės nustatyti tikrąsias gyvenimo problemas ir atrasti ilgalaikius jų sprendimo būdus. Tik taip bus galima apsisaugoti nuo naujų besaikio analizavimo priepuolių.

4. Mūsų egocentrizmas

Nuo septintojo dešimtmečio viena pagrindinių populiariosios psichologijos ir kultūros temų yra savimonės ir emocijų raiškos svarba. Tą galime matyti iš madingų posakių („Leisk sau jausti", „Išlaisvink savo vidinį vaiką"), populiarių dainų tekstų ir populiariosios psichologijos knygų.

Tačiau daugelis su tokia savimone nuėjo kiek per toli. Ketvirtoji kultūrinė kryptis yra egocentrizmas – chroniškas spoksojimas į savo pačių bambas ir kiekvieno savo emocijų posūkio bei vingio nagrinėjimas. Vos tik dilgteli liūdesys, užplūsta nedidelis nerimas ar apima nuoskauda, mes galvotrūkčiais puolame tai analizuoti. Sureikšminame net ir pačius mažiausius savo nuotaikos svyravimus ir pradedame labai įdėmiai juos nagrinėti, kad išsiaiškintume, ką tai galėtų reikšti. Kartais nuotaikos svyravimai tikrai kažką reiškia. Tačiau jie gali pasireikšti ir dėl visiškai nereikšmingų įvykių – dėl to, kad blogai išsimiegojome, dėl oro, dėl to, kad pakeliui iš darbo įstrigome eismo spūstyje. Psichologas Norbertas Švarcas pastebėjo, kad galima labai stipriai paveikti žmonių nuotaikos įvertinimą, pavyzdžiui, suorganizuojant, kad prieš nuotaikos įvertinimo testą dalyviai eksperimento kambaryje ant grindų surastų nukritusią monetą.[8]

O dar mes linkę pernelyg analizuoti savo gyvenimo įvykius. Draugas pasako šiurkščią pastabą ir mes ištisas valandas galime mąstyti, ką tai *iš tikrųjų* pasako apie jo būdą. Vieną rytą pastebime, kad mūsų viršininkas sudirgęs, ir pradedame detaliai nagrinėti kiekvieną jo pasakytą žodį, kad išsiaiškintume, ką tai gali reikšti mums. Mylimas žmogus kurį laiką nenori sekso ir, žiūrėk, jau pradedame nerimauti, jog taip atsitiko dėl to, kad esu jam nepatraukli, arba galvojame, kokią įtaką tai turės mūsų santykiams ateityje. Ir gali būti, kad mūsų draugas yra tiesiog neišmanėlis, viršininkas gal ir susiruošė tave pričiupti, o mylimam žmogui gal paprasčiausiai

nuobodu. Tačiau mes retai pagalvojame apie paprastesnius paaiškinimus – gal draugas padarė nedidelę klaidą, kaip kartais mums visiems nutinka, gal viršininkas pakeliui į darbą pateko į spūstį, gal mylimo žmogaus dėmesį blaško įtampa darbe. Vietoj to mes labai smarkiai sureikšminame tuos įvykius ir pradedame akylai ieškoti kitų blogų ženklų. Visa tai sėkmingai kursto besaikį analizavimą.

- - -

Šie keturi kelių pastarųjų dešimtmečių kultūriniai pokyčiai padeda paaiškinti jaunesnių kartų besaikio analizavimo epidemijos ir depresijos priežastis. Tačiau jie iki galo nepaaiškina, kodėl moterys labiau linkusios be saiko analizuoti. Čia mūsų tyrimai vėl pateikia tam tikras įžvalgas apie besaikio moterų analizavimo prigimtį. Kitame skyriuje bus kalbama apie šiuos tyrimus.

3 skyrius

Unikalios silpnosios moterų vietos

Kartais galvojama, kad, lyginant su vyrais, didesnį moterų polinkį be saiko analizuoti lemia tam tikri biologiniai skirtumai – pavyzdžiui, moteriški hormonai arba smegenų sandara. Ateities tyrimai gal ir pateiks šių prielaidų įrodymus, tačiau kol kas turime įrodymų apie socialines ir psichologines besaikio moterų analizavimo šaknis.[1]

Galbūt moterys turi daugiau apie ką be saiko analizuoti

Per pastaruosius penkiasdešimt metų moterų padėtis visuomenėje labai ryškiai pasikeitė. Moterys nebeturi apribojimų, kuo joms užsiimti, jos pasiekė daugelio profesijų aukštumas ir reikalauja tokio paties darbo užmokesčio kaip ir vyrai. Santykiuose su vyrais daugelis moterų tikisi pagarbos ir dalijimosi namų ruošos darbais.

Bet mūsų dar laukia ilgas kelias. Moterys iki šiol teuždirba vos 74 centus, kai vyrai už tai gauna vieną dolerį, o mažas pajamas gaunančių darbininkų darbo užmokestis ypač skiriasi.[2] Nors moterys gal ir dažniau paprašo vyrų pagalbos tvarkyti namus ir prižiūrėti

vaikus, jos dažnai negauna to, ko joms reikia. Mūsų tyrimai rodo, kad ant daugumos ištekėjusių dirbančių motinų pečių namuose gula didžioji krūvio dalis. Ir nors moterys daug dažniau nei anksčiau siekia prestižiškesnių ir pelningesnių profesijų, daugeliui neatrodo, kad jų vyrai pakankamai vertintų ar gerbtų jų darbą.[3]

Nuolatinė įtampa – slegiantis apmaudas ir našta, atsirandantys dėl mažesnės socialinės moterų galios, – greičiausiai irgi prisideda prie moterų polinkio be saiko viską analizuoti. Mūsų tyrimai rodo, kad nuolatinį krūvį patiriantys žmonės, – o tai dažniau būna moterys nei vyrai, – yra daug labiau linkę į besaikį analizavimą.[4]

Dėl nuolatinio krūvio kai kurios moterys gali patikėti, jog nėra galimybės ką nors padaryti, kad suvaldytų savo gyvenimą, ir dėl to pradeda be saiko analizuoti. Tačiau įtariu, kad dauguma nuolat užimtų moterų išsaugo bent mažytę viltį, kad jos gali kažką padaryti, idant pataisytų savo padėtį, ir dėl to nepasiduoda nevilčiai ir bejėgiškumui. Vietoj to jos bando suprasti, kodėl gyvenimas einasi ne taip, kaip nori, kodėl jos didžiąją laiko dalį jaučia nusivylimą ir kenčia, ką būtų galima padaryti, kad įtikintų savo partnerius pasidalyti (noriai) namų ruošos darbais bei vaikų priežiūra, ir kaip pasiekti, kad partneriai ir namiškiai labiau jas vertinų.

Deja, atsakymai į šiuos klausimus ne visuomet akivaizdūs. Psichologė Feija Krosbi iš Kalifornijos universiteto Santa Kruze pastebėjo, kad daugelis moterų, kurių santykiai pagal akivaizdžius standartus nėra lygiaverčiai ir jos negauna palaikymo arba jeigu jas akivaizdžiai išnaudoja darbo vietoje, nepripažįsta – arba šito padaryti negali, – kad su jomis elgiamasi kaip su aukomis.[5] Net ir tą pripažinusios jos dažnai nepajėgia išsivaduoti iš tokios padėties. Jeigu moteris nenori trauktis iš nelygiaverčių santykių, o tenori juos tobulinti, tai reiškia, kad reikia keisti partnerio požiūrį ir tarpusavio bendravimo įpročius, kurie galbūt jau gana giliai įsitvirtinę. Todėl

daugelis moterų, kurios kenčia nuo nuolatinio krūvio, gal ir susitaiko su savo žemesne padėtimi, bet tuo pat metu ir be saiko analizuoja priežastis, dėl ko jos pateko į tokią padėtį, kaip jaučiasi šioje situacijoje ir kaip reikėtų elgtis. Nuo tokio besaikio analizavimo ilgainiui gali išsivystyti depresija.

Besaikį analizavimą smarkiai pakursto skausmingos, traumuojančios patirtys, kurias moterys patiria dėl to, kad turi mažiau galios ar kad užima žemesnę padėtį nei vyrai. Viena iš traumų, kurią moterys patiria ir nuo kurios kenčia daug dažniau nei vyrai, – tai seksualinis išnaudojimas. Galima ginčytis dėl tikrosios seksualinio išnaudojimo atvejų statistikos šiuolaikinėje visuomenėje, bet iš tyrimų, kuriuos atliko psichologė Merė Kos, paaiškėja, kad moterys mažiausiai du kartus dažniau nei vyrai tampa sunkaus seksualinio išnaudojimo, tokio kaip prievartavimas arba incestas, aukomis.[6] Remdamasi savo tyrimais galiu pasakyti, kad moterys (ir vyrai), kurioms teko patirti seksualinį išnaudojimą, daug dažniau linkusios į besaikį analizavimą.[7] Tokios traumos sugriauna mūsų prielaidas, kad blogi dalykai gali nutikti tik kitiems. Jeigu patirtos traumos kaltininkas buvo šeimos narys arba draugas, tai gali sugriauti nukentėjusiojo pasitikėjimą žmonėmis ir saugumo jausmą. Tą išgyvenę žmonės nenustoja mąstyti, kodėl jie patyrė tokias traumas.

Incestą patyrusi dvidešimt dvejų metų Kerolė labai dažnai pradėdavo be saiko analizuoti. Būdama šešiolikos Kerolė pabėgo nuo ją išnaudojusio tėvo ir persikėlė gyventi su Martinu, kurį sutiko viename vakarėlyje. Tačiau Martinas toli gražu nebuvo princas ir kartais sumušdavo Kerolę taip, kad graži jos juoda oda parausdavo ir ištindavo nuo sumušimų. Po vieno tokio ypač žiauraus sumušimo Kerolė pateko į ligoninės priimamąjį dėl sutrenktų smegenų ir visiškai užtinusios, net neprasimerkiančios akies.

Moterų sveikatos centro advokatė Vendė pastebėjo Kerolę (kartu su kitomis to vakaro išnaudojimo aukomis) ir paskatino kreiptis prieglobsčio į slaptus išnaudojamų moterų ir pabėgusių paauglių namus. Kerolė, išrašyta iš ligoninės, neturėjo kur daugiau eiti, todėl kreipėsi į prieglaudą. Ten ji tikriausiai pirmą kartą gyvenime sutiko žmones, kuriems ji, regis, nuoširdžiai rūpėjo. Jie davė moteriai švarių drabužių ir pamaitino. O svarbiausia – jie patikėjo jos istorijomis. Per ateinančias kelias savaites jie padėjo Kerolei susirasti darbą ir pigų bei saugų būstą.

Tačiau Kerolė taip ir neištesėjo savo pažado Vendei – paskambinti psichologei ir papasakoti apie savo patirtis. Pirmiausia dėl to, kad netikėjo, jog išgalės už tai susimokėti. Be to, galvojo, kad reikia paprasčiausiai pamiršti incestą bei Martino smurtą ir toliau gyventi savo gyvenimą. Ateinančius šešerius metus ji sunkiai stūmėsi per gyvenimą, gerai dirbo, todėl ją paaukštino darbe ir ji sugebėjo susitaupyti pakankamai pinigų, kad persikeltų į geresnį butą.

Tačiau vos tik likdavo viena namie, Kerolė pradėdavo be saiko analizuoti. Kartais jos mintys buvo tiesiogiai susijusios su praeities traumomis – ji prisimindavo konkrečius įvykius arba klausdavo savęs, kodėl jai taip nutiko. Tačiau labai dažnai net neatrodė, kad tie apmąstymai tiesiogiai susiję su išnaudojimu:

> Niekada nesugebėsiu susirasti geresnio darbo, nes esu paprasčiausia nevykėlė. Aš net nesugebu užmegzti pokalbio su parduotuvės lankytojais. Jie žiūri man tiesiai į akis, o aš visiškai sutrinku. Jeigu nesusiimsiu, manęs daugiau nebepaaukštins. Esu apgailėtina. O dar jaučiuosi tokia velniškai vieniša. Bet nėra nė vieno žmogaus, su kuriuo norėčiau būti kartu. Vienintelė vieta, kur jaučiuosi pusėtinai gerai, tai čia, būdama viena namie.

Kerolės nejudrumas tikriausiai smarkiai susijęs su jos pasitikėjimu kitais žmonėmis ir savivertės jausmu, o traumas patyrusiems žmonėms gali būti labai sunku su tuo susitvarkyti. Besaikis analizavimas

skatina bjaurėtis savimi, bet jai sunku suprasti, kaip tai susiję su patirtu išnaudojimu, nes ji visais būdais stengiasi vengti minčių apie tai.

Moterys kenčia ne tik nuo seksualinių traumų, bet ir dėl daugelio kitų priežasčių, o visa tai vyksta dėl to, kad joms trūksta socialinės galios. Psichologė Debora Bele iš Bostono universiteto parodė, kad moterys daug dažniau nei vyrai gyvena skurde.[8] Dėl skurdo padidėja rizika susidurti su nemažai rimtų, įtampą keliančių veiksnių, tarp jų su nusikaltimais ir smurtu, vaikų ligomis ir mirtimi bei fiziniu ar seksualiniu išnaudojimu. Skurdas pagimdo chroniškas, nekontroliuojamas, prastas gyvenimo sąlygas, netinkamą apgyvendinimą, pavojingus rajonus ir finansinę nežinomybę. Skurdas vargšėms moterims suteikia labai daug priežasčių be saiko analizuoti.[9]

Pirmasis žingsnis, kaip išsivaduoti iš slegiančių situacijų ir pradėti sveikti nuo praeities traumų, – tai liautis be saiko analizuoti. Tik taip moterys gali pradėti produktyviai mąstyti apie save ir imtis veiksmų, kurie padėtų nugalėti esamas aplinkybes ir iš naujo suvokti savąjį *aš*.

Moterų savęs vertinimas
Kurstantis besaikis analizavimas

Vienas didžiausių ir nekintančių vyrų ir moterų asmenybių skirtumų yra tai, kaip jie bendrauja su kitais žmonėmis.[10] Moterys kur kas dažniau nei vyrai save apibūdina santykių kontekste – esu Katrinos ir Džono duktė, Ričardo žmona, Maiklo motina. Be to, moterys sukuria daug platesnius ir gilesnius socialinius tinklus negu vyrai. Mes giliau nei vyrai pažįstame daugiau žmonių ir labiau derinamės prie kitų žmonių emocijų.

Platūs ir gilūs emociniai moterų tinklai praturtina gyvenimą, o prireikus suteikia labai svarbų palaikymą. Deja, dėl to gyvenime

atsiranda ir daugiau žmonių, apie kuriuos galima galvoti. Harvardo universiteto sociologas Ronas Kesleris pastebėjo, kad kitų žmonių gyvenimo traumos moteris emociškai paveikia daug dažniau negu vyrus.[11] Jeigu draugė ar šeimos narys sunkiai suserga, susižeidžia arba patiria kokį nors didelį smūgį, moterys kur kas dažniau nei vyrai nuliūsta, nusimena ir pradeda jaudintis dėl tų žmonių.

Dar svarbesnį atradimą padarė psichologė Vikė Helgeson iš Karnegio ir Melono universiteto. Ji pastebėjo, kad moterys daug dažniau nei vyrai peržengia ribą tarp emocinio ryšio su kitais ir pernelyg didelio įsijautimo į kitų gyvenimus.[12] Tokių moterų savigarba ir gerovė labai priklauso nuo to, ką apie jas galvoja kiti, ir nuo to, kaip klostosi jų santykiai. Todėl jos nuolat rūpinasi ir nerimauja, kokias pasekmes sukels net ir mažiausias santykių pokytis. Besistengdamos, kad kiti žmonės būtų laimingi, moterys renkasi blogus sprendimus. Mano tyrimai rodo, kad polinkis pernelyg emociškai įsijausti į kitų gyvenimą tik dar labiau paskatina moteris be saiko analizuoti.[13]

Geras pavyzdys yra ilgakojė, linksma dvidešimt devynerių metų kineziterapeutė Denisė. Jai tereikia, kad vyras Markas ne ta koja išliptų iš lovos, – ir jau pradeda analizuoti. Markas toli gražu ne vieversys, o jeigu dar ir naktį prastai išsimiega, tada rytais labai dažnai būna piktas. Atsikėlęs jis sudirgęs slampinėja po namus vilkėdamas nudriskusį chalatą, su niekuo nesišneka ir susivėlęs eina gerti kavos iš savo puodelio. Niekam ne naujiena, kad prie pusryčių stalo jis be jokio reikalo gali apšaukti vaikus dėl jų elgesio prie stalo.

O Denisei, atvirkščiai, labai patinka rytmetis ir tuo metu ji jaučiasi geriausiai. Ji pabunda pusę šešių, nubėga 3 mylias ant bėgimo takelio, tada greitai nusiprausia po dušu ir linksma eina pusryčiauti. Vos įžengusi į virtuvę pamato, kad Markas suirzęs, ir pradeda galvoti:

> Ar praeitą naktį ką nors padariau, kad jį supykdžiau? Nieko neprisimenu. Bet aš naktį taip noriu miego, kad neprisimenu, ką darau. Gal vaikai padarė ką nors siaubingo? O gal jis susirūpinęs dėl darbo? Oi, ne, nenoriu net užsiminti apie darbą – nenoriu girdėti, koks nelaimingas jis ten jaučiasi.

Po kiek laiko Denisė nuolankiai paklaus Marko, kas negerai. Jeigu Markas bus labai piktas, atšaus: „Nieko!" Bet paprastai jis ir pats supranta, kad tai tik rytinė jo nuotaika, ir taip jai pasako. Tačiau Denisė niekada nepatiki ir niekaip nesiliauja galvojusi, kas jam iš tikrųjų kelia nerimą. Kartais ji pradeda tardyti vyrą, kad išgautų, dėl ko jis toks sudirgęs. Jeigu Markas iš tikrųjų prastai nusiteikęs tik todėl, kad dabar rytas, jį ypač erzina nesibaigiantys Denisės klausimai ir užuominos apie tai, kas jam atsitiko. Kartais jis susivaldo ir paprasčiausiai išeina iš virtuvės sakydamas, kad turi apsirengti. Tačiau kartais pratrūksta – liepia Denisei palikti jį ramybėje ir nustoti iš adatos skaldyti vežimą.

Be abejo, tai tik suteikia Denisei dar daugiau priežasčių be saiko analizuoti. Ji gali visą likusią dienos dalį nerimauti dėl to, kas Markui negerai, ir kaltinti save, kad taip netinkamai išsprendė rytinį kivirčą.

Tikrai nesiūlau moterims tapti šaltomis ir nustoti rūpintis kitais. Tačiau toms, kurios pernelyg dažnai susitapatina su santykiais, vertėtų atrasti tvirtesnį savęs vertinimo pagrindą, kad nebūtume taip priklausomos nuo neišvengiamai santykiuose atsirandančių pakilimų ir nuosmukių. Tačiau tą padaryti galime tik atpažinusios savo polinkį be saiko analizuoti ir sugalvojusios, kaip iš to išsivaduoti.

Ar moterims normalu be saiko analizuoti?

Gal moterys linkusios be saiko analizuoti daugiau nei vyrai paprasčiausiai dėl to, kad jos emocionalesnės? Net ir ikimokyklinio amžiaus vaikai pasakys, kad mergaitės jaučia ir reiškia daugiau

emocijų negu berniukai, ir toks pat įsitikinimas egzistuoja tarp įvairaus amžiaus suaugusiųjų. Tai vienas iš kultūrinių mitų, kuris gal ir turi dalį tiesos, bent jau kalbant apie tam tikras emocijas. Psichologė Liza Feldman Baret iš Bostono koledžo pastebėjo, kad ne tik pačios moterys teigia patiriančios daugiau emocijų už vyrus, bet ir su įvairaus amžiaus ir skirtingų geografinių vietovių moterimis bei vyrais atlikti tiesioginiai stebėjimai patvirtino, kad moterys daug atviriau reiškia savo emocijas negu vyrai. Feldman Baret su savo kolegomis pateikė dvidešimt situacijų ir paprašė skirtingų profesijų dalyvių iš septynių skirtingų vietovių Jungtinėse Valstijose ir Vokietijoje apibūdinti, kaip kiekvienoje iš jų jaustųsi jie ir kaip jaustųsi kitas žmogus.[14] Vienas scenarijus buvo toks: „Tu ir tavo geriausias draugas dirbate tą patį darbą. Kiekvienais metais už geriausiai atliktą darbą apdovanojama prizu. Jūs abu sunkiai dirbate, kad gautumėte tą prizą. Vieną vakarą pranešamas laimėtojas – jūsų draugas. Kaip jūs jaustumėtės? Kaip jaustųsi jūsų draugas?“ Dalyviai atsakė į šiuos klausimus raštu, o tyrėjai analizavo atsakymus pagal išreikštų emocijų gausą. Visose septyniose grupėse moterys daug geriau suprato savo ir kitų žmonių emocijas negu vyrai.

Gal emocinis sąmoningumas yra įgimta moterų savybė? Gali būti, bet turime priežasčių galvoti, kad moterys nuo ankstyvo amžiaus mokomos kreipti daugiau dėmesio į savo emocijas negu vyrai. Raidos psichologai Eleanora Makoby iš Stanfordo universiteto ir Džiudi Dun iš Londono psichologijos instituto atliko tyrimus, kurie parodė, kad tėvai atkreipia dėmesį ir palaiko dukterų reiškiamą liūdesį ir nerimą, o berniukus nuo to stabdo, ir tai yra vienas didžiausių elgesio su dukromis ir sūnumis skirtumų. Daugelis teoretikų įrodinėja, kad nesveika stabdyti berniukų negatyvių emocijų išraiškas, nes taip elgdamiesi jie išmoksta neigti bei slopinti savo liūdesį ir baimę.[15] Be abejo, čia tikrai yra dalis tiesos.

Tačiau atsiranda vis daugiau priežasčių tikėti, kad pritardami blogai dukterų nuotaikai tėvai nedaro nieko gero. Kai kurie tėvai tik dar labiau paskatina dukras reikšti savo liūdesį ir nerimą, pavyzdžiui, skatindami jas pasakoti apie savo jausmus ir išvardydami visas priežastis, dėl ko jos turėtų jaustis sunerimusios ar liūdnos, ir nepadeda joms rasti būdų, kaip geriau išspręsti sudėtingą situaciją.[16] Pasitaiko, kad ir patys tėvai labai daug pasakoja apie savo liūdesį arba nerimą ir taip parodo savo bejėgiškumą ir neviltį. O svarbiausia, kad daug dažniau taip kalbamasi ne su sūnumis, o su dukromis. Mergaitės gana tiesiogiai supranta, kas joms sakoma: nelaimių esama visur, ir viskas, ką gali padaryti, – tai apie jas kalbėti.

Tyrimų metu klausinėjome vyrų ir moterų, kaip jie kontroliuoja tokias negatyvias emocijas kaip liūdesys ir nerimas. Moterys daug dažniau nei vyrai atsakydavo, kad šios emocijos nekontroliuojamos, – su jomis negalima nieko padaryti.[17] Deja, jeigu nestabdai savo negatyvių emocijų ir su jomis susijusių minčių, labai greitai gali pradėti be saiko analizuoti. Tyrimo metu paaiškėjo – kuo labiau žmogus įsitikinęs, kad negatyvios emocijos yra nekontroliuojamos, tuo dažniau jis turi polinkį be saiko analizuoti.

Daug moterų pradeda „akis už akį" analizes. Užuot paskatinusios viena kitą veiksmingai suvaldyti savo emocijas arba aktyviai spręsti savo problemas, jos tiesiog įsijaučia į viena kitos savijautą. Jeigu draugės taip tarpusavyje kursto negatyvių minčių ugnį, gali būti, kad jos jausis suprastos ir pripažintos, bet šalia to ir sugniuždytos bei nepajėgios susitvarkyti su iškilusiomis bėdomis. Taip nutiko Helenos ir Betsės atveju. Helena yra vieniša trisdešimt aštuonerių metų moteris iš Čikagos, jau šešerius metus dirbanti didelių avialinijų įlaipinimo vartų agente ir savo darbe nematanti jokių prošvaisčių. Kiekvieną rytą, kai ji rengiasi eiti į darbą, vos tik pagalvojus, kad reikės dar vieną dieną praleisti su savo griežtu viršininku,

tik apie save galvojančiais kolegomis ir nedraugiškais klientais, jos mintis ir kūną užvaldo šaltas ir sunkus baimės jausmas. Kas rytą ji svajoja apie tai, kuo užsiimtų mieliau, – eitų apsipirkti, keliautų, darytų viską, kas įdomiau už jos darbą. Ir kiekvieną rytą ji tiesiog apsivelka savo uniformą ir išsliūkina pro duris važiuoti į O'Hare oro uostą.

Kodėl Helena paprasčiausiai nesusiranda kito darbo? Ji nuolatos užduoda sau šį klausimą. Jos galvoje vyksta tokie vidiniai dialogai:

> Reikėtų pradėti ieškoti naujo darbo. Tai atima tiek daug jėgų. Aš visai jų neturiu. Nei motyvacijos. Jaučiuosi it koks kelmas. Neturiu techninių įgūdžių, kad gaučiau geresnį darbą. Reikėtų grįžti mokytis. Mokslams reikia pinigų. Pinigų aš neturiu, nes dirbu šitą kvailą darbą, už kurį nieko nemoka. Gal galėčiau pasiskolinti? Ar turiu ką nors, ką galėčiau įkeisti už banko paskolą? Visuomet yra tėvai. Taip, tarsi galėčiau ko nors iš jų prašyti. Jie tik šantažuos mane kiekvieną kartą susitikus. Kaip ir kritikuoja mane dėl to, kad esu netekėjusi ar kad dar neturiu vaikų. Gal jie ir teisūs – mano gyvenimas apgailėtinas. Aš taip pavargau ir man viskas taip nusibodo.

Helenos mintys taip liejasi nesustodamos ir dažnai neapleidžia jos tol, kol jas pertraukia koks nors išorinis įvykis – staiga užstrigęs eismas, suskambėjęs skambutis arba jeigu darbe kas nors prie jos prieina. Prasiblaškius jos nuotaika šiek tiek pagerėja, bet vos tik vėl atsiranda laiko galvoti, ji ir vėl leidžiasi į vidinį monologą.

Kartais Helena paskambina savo draugei Betsei, nes žino, kad ši ją išklausys ir užjaus. Tačiau baigiantis pokalbiui dažnai jaučiasi dar blogiau. Atrodo, kad Betsė atsako į Helenos skundus tik žodžiais: „Aha. Dieve, kaip sunku." Atrodo, kad Betsė supranta, jog Helena tokioje beviltiškoje situacijoje, kaip ji pati ir galvoja. Jeigu Betsė pasiūlo Helenai imtis ko nors, kas padėtų išspręsti kai kurias problemas, pavyzdžiui, kreiptis į vietinę įdarbinimo agentūrą, Helena išvardija visas priežastis, kodėl šis pasiūlymas nepasiteisins, o dažnai ir apkaltina draugę, kad ji nesupranta tikrosios situacijos.

Betsė iškart nutyla, pasijunta kalta ir vėl į viską, ką sako Helena, atsako aikčiodama „aha“ ir „oho“. Baigiantis dienai Helena jaučiasi tokia išsekusi, kad teturi jėgų grįžti namo, mikrobangų krosnelėje pasišildyti maistą, pasinerti į savo televizijos laidas ir galiausiai eiti miegoti.

Draugai ar draugės tikrai gali padėti nugalėti besaikį analizavimą ir 4 skyriuje kalbėsiu apie tai, kaip su jais dirbti, kad nugalėtume savo polinkį be saiko analizuoti. Moterims gali tekti įdėti daugiau pastangų negu vyrams, nes jos kalbėdamos su draugėmis gali pradėti kartu be saiko analizuoti dėl to, kad abi bus klaidingai įsitikinusios, jog taip turi viena kitą paguosti.

Viltis egzistuoja

Šiame skyriuje pateikiau daug besaikio analizavimo priežasčių. Tačiau viltis egzistuoja, ir ji labai didelė! Likusioje knygos dalyje rasite konkrečias priemones, kaip liautis be saiko analizuoti, ir nuorodas į kelią, ką daryti, kad gyvenimas būtų produktyvesnis ir laimingesnis. Pirmasis žingsnis – tai sugriauti tą užtvarą, kurią protui sukuria besaikis analizavimas.

II dalis

Priemonės, kaip nugalėti besaikį analizavimą

Gali būti, kad kai pradedate be saiko analizuoti, jus visiškai užvaldo nekontroliuojamos mintys, tačiau jūs galite nutraukti tokią proto veiklą. Antroje dalyje kalbama apie tris fazes, kaip nugalėti besaikį analizavimą: kaip išsivaduoti iš jo gniaužtų, kaip pereiti į kitą lygmenį ir pažvelgti į situaciją iš kitos perspektyvos bei kaip išvengti tokių spąstų ateityje.

4 skyrius

Išsivadavimas

Išsivaduoti iš besaikio analizavimo gali būti nelengva, nes, norint tą padaryti, reikia stabdyti save nuo visa apimančių minčių net ir tada, kai jos užvaldo protą. Tačiau jeigu nenorime, kad tos liguistos meditacijos trauktų mus vis giliau į emocijų sūkurį ir ilgainiui pakirstų mūsų dvasią, nepaprastai svarbu išsivaduoti iš šių gniaužtų.

Šiame skyriuje pateikiu keletą pasiūlymų, kaip tą pasiekti. Vieni patarimai gali pasirodyti priimtini, kiti – ne. Išmėginkite juos ir pritaikykite savo situacijai. Jeigu staiga išgirsite save sakant: „Tiesiog neturiu motyvacijos nieko daryti" arba „Nė vienas iš šių pasiūlymų man nepadės", supraskite, kad tokia savijauta yra besaikio analizavimo ir nuotaikos pasekmė. Daugybė tyrimų su stipriai kenčiančiais žmonėms, kurių pradininkai buvo tokie psichologai kaip Peteris Levinsonas iš Oregono tyrimų instituto, rodo, kad svarbiausias pirmasis žingsnis norint išgyti ir atsigauti – tai nutraukti besaikį analizavimą ir išsivaduoti iš pasyvumo. Neabejoju, kad išmėginę kurią nors iš čia siūlomų technikų, pajusite tiek proto, tiek kūno palengvėjimą.

Supraskite, kad besaikis analizavimas – jums ne draugas

Be saiko analizuojantiems žmonėms dažnai pasirodo, kad jie sužinojo apie savo gyvenimą kažką labai svarbaus: „Aš nusiėmiau rožinius akinius. Pagaliau pažvelgiau tiesai į akis ir pamačiau, koks blogas mano gyvenimas!“ Tą pastebėjome viename eksperimente, kurį atlikome kartu su Sonja Liubomirsky iš Kalifornijos universiteto Riversaide.[1] Prastai nusiteikusiems žmonėms pakanka aštuonias minutes analizuoti kokią nors situaciją, ir jie jau atranda gilių įžvalgų apie save ir savo santykius su kitais. „Dabar suprantu, kokia iš tikrųjų bloga mano santuoka!“ „Matau, kad šiame darbe niekada nesulauksiu paaukštinimo!“ „Aš žiūriu realybei į akis – man nieku gyvu nepavyks baigti mokyklos!“ „Mano vaikystė buvo tokia sudėtinga, kad aš niekada nesugebėsiu iki galo išsigydyti!“

Ar tokios be saiko analizuojančių žmonių įžvalgos yra teisingos? Ne. Besaikis analizavimas nenuima rožinių akinių ir nesuteikia aiškesnio gyvenimo paveikslo. Greičiau atvirkščiai – be saiko analizuodamas pradedi į viską žiūrėti lyg per tunelį ir matyti tik tai, kas gyvenime einasi nekaip. Viskas atrodo niūru, pilka ir neįveikiama. Taip galvojant dingsta motyvacija imtis ko nors pozityvaus ir nekyla jokių idėjų apie tai, kaip išspręsti problemas.

Ir visgi, jeigu esame įsitikinę, kad taip mąstydami suvokiame kažką svarbaus ir naujo, gali būti dar sunkiau išsivaduoti iš besaikio analizavimo. Atrodo neteisinga, kad reikia atmesti tokius įtikinamus proto klaidžiojimus vien tik dėl to, kad be saiko analizuodama jautiesi blogai. Randi svarius pateisinimus savo pykčiui ir liūdesiui – juk tikrai pelnytai supykai ir turi teisę jaustis prislėgta. Taip, mes visi turime teisę į savo jausmus. Tačiau besaikis analizavimas tik įžiebia smarkią ugnį, kurią paskui labai sunku sukontroliuoti. Gali

apimti gili depresija, iš kurios išbristi bus be galo sunku. O jeigu pyktis prasiverš visu smarkumu, vėliau dėl to gali tekti labai gailėtis.

Prieš pradėdami naudotis kuria nors iš šiame skyriuje aprašytų priemonių, pirmiausia turite pripažinti, kad besaikis analizavimas – jums ne draugas. Jis nesuteikia gilių įžvalgų ar suvokimo. Jis sekina jus silpnindamas jūsų pačių mintis ir jėgas. Jis meluoja, gundo nepalankiai galvoti ir elgtis.

Jeigu staiga pradedate nesustabdomai analizuoti, galite išmėginti net ir tokią banalią priemonę – pasakykite savo mintims: „Jūs man ne draugės! Jūs mane skaudinate! Eikite šalin!" Jei turite mažų vaikų, prisiminkite, kaip mokėte juos kovoti už save, kai prie jų lenda kiti vaikai. Tą patį pasakykite ir savo besaikiam analizavimui: „Man tai nepatinka! Noriu nustoti!" Tuomet imkitės vienos ar kitos šiame skyriuje aprašytos priemonės, kad pabėgtumėte nuo jo dar toliau.

Pailsėkite

Viena paprasčiausių, bet pati svarbiausia priemonė siekiant išsivaduoti iš besaikio analizavimo, – pailsinti savo smegenis užsiimant malonia, dėmesį blaškančia veikla. Tyrimų metu pastebėjau, kad jeigu vos aštuonioms minutėms prablaškai žmonių dėmesį kokia nors malonia veikla, tai pakelia nuotaiką ir nutraukia besikartojančių minčių ratą.[2]

Kitas svarbus dalykas – pastebėjau, kad nukreipus dėmesį į malonius dalykus ir taip nutraukus besaikį analizavimą, mintys darosi šviesesnės, nuotaika pagerėja, žmogus įgyja pusiausvyrą ir išsivaduoja iš negatyvių nuostatų. Be to, tai pagerina sugebėjimą spręsti problemas, darosi lengviau atrasti sprendimus ir atsiranda daugiau jėgų tuos sprendimus įgyvendinti. Taigi, nors maloni, dėmesį

blaškanti veikla tik trumpam išvaduoja iš besaikio analizavimo ir prastos nuotaikos, tai yra ir pirmasis žingsnis į ilgalaikį palengvėjimą, nes tada žmogui geriau sekasi nugalėti tas problemas, apie kurias jis nepaliaujamai galvoja.

Džanisė, patraukli trisdešimt devynerių metų afroamerikietė namų šeimininkė, gyvenanti Dekature, Ilinojaus valstijoje, ryte, išleidusi vaikus į mokyklą, mėgsta atsisėsti prie virtuvės stalo, įsipilti puodelį kavos ir pradėti liguistai analizuoti visus pastarųjų dienų įvykius. Nepraėjus nė pusvalandžiui ji pasijunta sugniuždyta, nugalėta ir nepajėgia blaiviai galvoti apie tai, kaip susitvarkyti su gyvenimo sunkumais, – prastais sūnaus matematikos pažymiais arba tuo, kad jos senyvo amžiaus motina nesugeba pati savimi pasirūpinti. Tačiau ilgainiui Džanisė pastebėjo, kad jeigu ji nutraukia tokius apmąstymus užsiimdama namų ruošos darbais arba pradeda ruošti kokį nors įmantrų patiekalą, tai padeda daug veiksmingiau sukontroliuoti savo gyvenimišką įtampą:

> Turiu tik ribotą kiekį psichinės energijos. Jeigu sutelkiu visą savo dėmesį, pavyzdžiui, į duonos ar sausainių kepimą, ir jeigu galvoju tik apie tai, kuo fiziškai užsiimu, tuomet lieka nedaug galimybių užstrigti prie savo problemų.

Kiekvienas gali atrasti savų priemonių, kaip atitraukti dėmesį nuo besaikio analizavimo. Mūsų tyrimuose dalyvavusiems žmonėms labiausiai patikdavo pasimankštinti. Bet kokia mankšta – ar tai būtų bėgiojimas, irklavimas, tenisas, sieninis ar bet kuri kita sporto šaka – smegenyse skatina biocheminį pakylėjimą ir tai sveikas būdas atitraukti dėmesį nuo besaikių minčių. Tereikia pasirinkti tinkamą sporto šaką (prieš pradėdami mankštintis galite pasitarti su savo gydytoju). Sportas, kuris reikalauja visiško susikaupimo ir dėmesio, pavyzdžiui, sudėtingos sieninio partijos arba techniškai sudėtingas kopimas į kalnus, daug veiksmingiau nutrauks besaikius

apmąstymus, negu ta sporto šaka, kuri nereikalauja susikaupimo ir kuria galima užsiimti negalvojant. Ilgą laiką bėgiojantys žmonės neretai pastebi, kad gali bėgioti automatiškai ir tą darydami pradeda be saiko analizuoti. Jeigu ilgai užsiiminėjate ne komandiniu sportu, pavyzdžiui, bėgimu ar plaukimu, pamėginkite dažniau kaitalioti nusistovėjusią rutiną, kad protas išliktų toks pat aktyvus, kaip ir kūnas.

Koks nors pomėgis, pavyzdžiui, stiklo pūtimas, sodininkystė, modelių konstravimas arba piešimas, irgi gali puikiai prablaškyti jūsų dėmesį. Svarbiausia visiškai jam atsidėti. Išmėginkite ką nors naujo, tą, kas reikalauja naujų įgūdžių. Tiek pomėgis, tiek mankšta leis pasijusti laimėtoja ir padės atrasti tapatybę, dėl kurios tapsite tvirtesnė ir kuri sergės nuo besaikio analizavimo pinklių.

Vieni žmonės, norėdami liautis be saiko analizuoti, pasineria į knygą arba į filmą. Kitų dėmesį puikiai prablaško darbas, kuris kartu ir pakelia žmogaus savigarbą. Nutraukti kankinančius apmąstymus gali ir žaidimas su vaikais, o tai yra ir svarbus užsiėmimas. Jeigu neturite vaikų, žaiskite su gyvūnėliu – eikite pabėgioti su šuniu, nupirkite savo katei naują žaislą.

Puikus būdas prablaškyti dėmesį – padėti kitiems, o tai kartu padeda išreikšti savo vertybes. Padėkite dalinti sriubą benamių prieglaudoje. Prisijunkite prie aplinkosaugos grupės ir eikite kartu valyti parko. Nuvežkite maisto pagyvenusiems žmonėms, kurie negali išeiti iš namų. Savi rūpesčiai atrodo visai kitaip, kai pabūni su tais, kurių gyvenimas ne toks laimingas kaip tavo, arba kai užsiimant bendruomenine veikla turi galimybę išreikšti savo vertybes.

Dėmesio prablaškymas išvaduoja nuo besaikio analizavimo, nes tokiu būdu nutraukiamos negatyvių smegenų mazgų sąsajos – panašiai nutiktų, jei nukirptum kaimynystės namus jungiančias telefono linijas. Jeigu tie negatyvūs mazgai negali tarpusavyje

bendrauti, jie negali ir vienas kito maitinti, o tai paprastai tik dar labiau sugadina blogą nuotaiką ir suteikia daugiau priežasčių pradėti be saiko analizuoti.

Savaime suprantama, kad nėra sveika visą laiką vengti minčių apie rūpesčius ir nuolat atitraukti nuo jų savo dėmesį. Jau nuo Froido laikų didžioji dalis psichologijos skirta žmonėms, kurie chroniškai nepripažįsta arba vengia savo neigiamų jausmų, ir akivaizdu, kad taip elgtis nėra gerai. Tačiau man rūpi tie, kurie pernelyg daug galvoja apie savo negatyvias emocijas ir rūpesčius ir dėl to išgyvena nekontroliuojamą nerimą, depresiją ir pyktį. Tokiems žmonėms naudinga vis prasiblaškyti, kad besisukantis minčių ratas sustotų ir jie galėtų veiksmingiau spręsti savo problemas.

Dėmesį galima prablaškyti ir nesveikomis priemonėmis. Pasitaiko žmonių, labai dažnai moterų, kurie siekdami prablaškyti dėmesį linkę persivalgyti. Pradžioje valgyti būna malonu, bet bloga savijauta gali apimti po kiek laiko. Pasidaro bloga ir žmogus pasijunta fiziškai išpampęs. Galite pradėti pykti ant savęs, gali užplūsti slegianti nuotaika ir pasijusite nekontroliuojanti savęs. Ilgainiui persivalgymas suteiks tik dar daugiau priežasčių imti be saiko analizuoti.

Kai kurios moterys bando savo rūpesčius nuplauti alkoholiu. Tai gal ir gali trumpam padėti, bet neigiamų pasekmių tikrai neišvengsite. Alkoholis veikia centrinę nervų sistemą kaip depresantas ir nuotaika genda, o tai gali pažadinti dar daugiau negatyvių minčių. Alkoholis gali skatinti galvoti apie save, ir tai tikrai nepadeda norint liautis be saiko analizuoti. Be to, problemos, kurias sukelia dažnas alkoholio vartojimas, gali suteikti dar daugiau priežasčių nerimauti. Kaip jau kalbėjau pirmame skyriuje, itin daug analizuojantys žmonės yra labiau linkę be saiko vartoti alkoholį ir susiduria su alkoholio sukeltomis socialinėmis problemomis (pavyzdžiui, netenka darbo).

Taip nutiko Paulai, dvidešimt aštuonerių metų nekilnojamojo turto agentei. Besaikiai Paulos analizavimo priepuoliai paprastai prasidėdavo nuo minčių apie buvusį vyrą Vincą, tikrą kvailį, su kuriuo ji išsiskyrė sužinojusi, kad jis apgaudinėja ją su jų bendra drauge. Paula su Vincu sunkiai dirbo, kad užsidirbtų pakankamai pinigų namui, ir Paula tikėjosi, kad, vos tik jie tvirčiau finansiškai atsistos ant kojų, ji galės tęsti savo magistro laipsnio studijas. Toji diena taip ir neišaušo iš dalies dėl to, kad Vincas visus jų pinigus išleido žaislams – vasarai įsigijo greitaeigę valtį, žiemai brangią slidinėjimo įrangą, nupirko narystę golfo ir sveikatos klubuose bei bendro naudojimo būstą atostogoms. Jeigu Paula papriekaištaudavo jam dėl išlaidavimo, jis atsakydavo: „Atsipalaiduok, pasilinksmink ir nebūk tokia įsitempusi."

Vyro neištikimybė Paulą sukrėtė, bet ne itin nustebino. Jis maldavo, kad ji jam atleistų ir liktų su juo, bet ji jautėsi tokia pikta ir įskaudinta, kad nieko nelaukdama padavė dokumentus skyryboms ir atsisakė taikytis su Vincu. Tai įvyko prieš dvejus metus. Pasibaigus skyryboms Paula taip ir nenustojo dvejoti, ar ji pasielgė teisingai. Akivaizdu, kad Vincas elgėsi niekingai ir ji turėjo apsisaugoti. Bet ji nebegali pakęsti ją persekiojančių klausimų, kurie užplūsta naktimis arba kai ji lieka viena dieną:

> Kaip galėjau nesuprasti, kad Vincas mane apgaudinėja? Žvelgiant iš šalies tai buvo taip akivaizdu. Gal jeigu nebūčiau buvusi tokia akla, viskas nebūtų taip greitai sugriuvę? Nekenčiu jo už tai, kaip jis pasielgė su mano gyvenimu. Mes ruošėmės gyventi gerai ir patogiai, turėti gražų namą, vaikų. Linksminomės net ir tada, kai ne visai galėjome sau tą leisti. O dabar neturiu nieko. Nei vyro, nei namo, nei vaikų. Niekada neišgalėsiu grįžti mokytis. Kodėl negalėjau pamėginti ir pažiūrėti, ar mums nepavyktų iš naujo suklijuoti savo santuokos?

Apnikus tokioms mintims nuotaika labai greitai gesdavo ir Paula dažnai įsipildavo sau taurę vyno iš jau paruošto, šaldytuve

stovinčio butelio. Ji stengėsi gerti tik vakarais. Bet kadangi jos darbo tvarkaraštis buvo labai lankstus, kartais atsirasdavo laiko stabtelėti namuose ir dieną, kad išgertų ir „atsipalaiduotų". Tačiau alkoholis ne itin padėdavo atsipalaiduoti. Paula dažnai prisėsdavo ant sofos kelioms valandoms ir, kaltindama save bei Vincą dėl to, kad jų santuoka žlugo, išgerdavo po kelias taures vyno.

Per pastaruosius šešis mėnesius išgėrimai dienos metu tiek padažnėjo, kad ji pradėjo beveik kiekvieną savaitės dieną išgerti bent po keletą taurių, – net jeigu ir reikėdavo parodyti namą arba vėliau tą pačią dieną susitikti su klientu. Po to, kai vienas klientas, antrą valandą dienos užuodęs nuo jos sklindantį alkoholio kvapą, tarstelėjo, kad ji „tikriausiai turėjo smagius darbinius pietus", Paula dieną perėjo nuo vyno prie degtinės su toniku. Per pastaruosius šešis mėnesius ji porą kartų praleido svarbius susitikimus su klientais dėl to, kad paprasčiausiai pamiršo juos ir po kelių išgertų taurių porai valandų užmigo namie. Jos pardavimo rodikliai ryškiai sumažėjo ir viršininkas tą pastebėjo. Paula pateko į besaikio analizavimo, pykčio, depresijos ir alkoholio pinkles ir dideliu greičiu grimzta žemyn.

Jai reikia liautis save kaltinus, išsivaduoti iš nepaliaujamo pykčio Vincui ir pradėti iš naujo kurti savo gyvenimą be jo. Tačiau ji nesugebės to padaryti tol, kol nenustos vartoti alkoholio, siekdama paskandinti savo mintis. Alkoholis ne tik nepadeda išblaškyti dėmesio, atsitraukti nuo besaikio analizavimo, bet dar ir smarkiai jį paskatina.

Tačiau egzistuoja daug saugių ir pozityvių būdų, kaip prablaškyti dėmesį, ir tai gali padėti laikinai nutraukti besaikį analizavimą. Pamėginkite atrasti, kas jums padėtų pakelti nuotaiką, išlaisvinti protą ir suteikti kontrolės bei pasitenkinimo jausmą.

Atsistokite ir pajudėkite

Tyrimų metu pastebėjome, kad veiksmingiausias būdas prablaškyti dėmesį norint išsivaduoti iš besaikio analizavimo – užsiimti tuo, kam reikalinga proto koncentracija ir veikla. Pavyzdžiui, kartu su Džanaja Morou atlikome tyrimą, kurio metu prastai nusiteikusiems žmonėms pateikėme dviejų rūšių dėmesį blaškančias užduotis: vienoje reikėjo atsistoti ir vaikščioti po kambarį, o kitą jie galėjo atlikti ramiai sėdėdami prie stalo.[3] Aktyvus dėmesio prablaškymas daug veiksmingiau pakeldavo nuotaiką ir saugojo nuo besaikio analizavimo. Kodėl? Veiklos metu vyksta biocheminė reakcija ir smegenyse išsilaisvina tokie chemikalai kaip noradrenalinas ir serotoninas, kurie teigiamai veikia nuotaiką ir mąstyseną. Be to, jeigu aktyviai judi ir nuoširdžiai susitelki į tą veiklą, pasidaro sunkiau vėl grįžti prie besaikio analizavimo.

Jeigu jus vidury nakties užplūsta kokios nors mintys, labai svarbu atsikelti ir pajudėti. Jeigu gulite lovoje ir daugiau nei 15–20 minučių negalite liautis galvoti, kelkitės ir išeikite iš kambario. Tik nesileiskite apgaudinėjami minčių, kad dar kelias minutes pagulėjus pavyks pamiršti visus savo rūpesčius ir užmigti. O dar svarbiau neapsigauti galvojant, kad jeigu mąstysite apie savo problemas visą naktį, suvoksite ką nors gilaus. Naktį užplūdusios mintys labai retai būna naudingos ir dažnai yra persmelktos nerimo ir baimės. Be to, neišsimiegoję naktį, kitą dieną jausitės pavargę, o tai tikrai nepadės spręsti problemų ir aiškiai galvoti. Atsikėlę nueikite į ramią vietą, pavyzdžiui, į svetainę, ir paskaitykite ką nors atpalaiduojančio. Nieko nedirbkite ir neskaitykite nieko slegiančio. Pajutę nuovargį sugrįžkite į lovą.

Jeigu tam tikros vietos skatina be saiko analizuoti, pavyzdžiui, darbo kabinetas, pamėginkite ten ką nors pakeisti. Tarkim, kai

atėjusi į savo darbo kambarį ant stalo pamatau daugybę išmėtytų popierių, mane dažnai apima nerimas ir aš pradedu jaudintis, kad manęs laukia labai daug darbo. Atrodo, kad susitvarkius savo stalą ir išmetus visus nereikalingus popierius tie rūpesčiai sumažėja. Nežinau, dėl ko man tai padeda, – ar dėl to, kad pasijuntu perėmusi vadžias į savo rankas, ar dėl to, kad fiziškai pasijudinu, ar kad pasikeičia mano biuro išvaizda, o gal visa tai kartu. Tačiau labai tikėtina, kad konkrečioje vietoje kylantis polinkis be saiko analizuoti sumažės, jeigu pakeisite tos vietos vaizdą.

Kartais, kai pastebite, kad pradedate be saiko analizuoti, gali tekti paprasčiausiai išeiti iš patalpos. Pasivaikščiokite, pasivažinėkite ar eikite papietauti. Svarbiausia užsiimti tuo, kas jums teikia malonumą, kas išblaško dėmesį ir kas nors truputį padeda atsitraukti nuo to, kas tiesiogiai skatina leistis į apmąstymus.

Įjunkite „minčių policiją“

Kartais pasitaiko situacijų, kai prablaškyti dėmesį nuo besaikių apmąstymų sudėtinga arba kai nėra galimybės atsistoti ir pajudėti. Pavyzdžiui, Karolina, patraukli keturiasdešimtmetė Volstrito investicijų kompanijos vadovė, sėdi siaubingai nuobodžiame pristatyme. Kalbą sako vyras juodu vilnoniu kostiumu ir konservatyviu kaklaraiščiu, tobulai derantis prie kitų kambaryje sėdinčių vyrų vilnonių kostiumų ir kaklaraiščių. Jis nesustodamas, abejingu balsu pasakoja kažką apie tai, kur link eina rinka. Karolina net neabejoja, kad jis pats niekada neprekiavo akcijų rinkoje ir nedirbo jokio su investicijomis susijusio darbo.

Ten sėdėdama Karolina pradeda galvoti apie vakarykštį ginčą su savo širdies draugu Nedu. Juodu leido vakarą erdviame jos bute ant odinės sofos ir žiūrėjo filmą. Tiksliau, Nedas filmo nežiūrėjo.

Vietoj filmo jis negalėjo nuleisti akių nuo Karolinos. Tą vakarą ji atrodė itin patraukliai su savo palaidais, ant veido krintančiais juodais plaukais, juodomis blauzdinėmis ir paprastais, kiek aptemptais marškinėliais. Nedas pradėjo jai rodyti nedviprasmišką dėmesį, norėdamas intymiai su ja suartėti, bet ji atsakė, kad jaučiasi labai pavargusi ir nenori sekso. Porą valandų, kol jie žiūrėjo filmą, Nedas raukėsi. Karolina matė, kad jis nepatenkintas, bet, užuot elgusis supratingai, supyko ir apkaltino Nedą, kad jis tikras savanaudis. Jis atsakė puolimu ir pradėjo priekaištauti, kad ji abejinga seksui. Tada atsikėlė ir išėjo namo, nepasilikęs nakčiai, kaip ketino. Karolina pusę nakties negalėjo užmigti, nes galvojo apie jųdviejų ginčą ir nerimavo dėl to, kokį ilgalaikį poveikį tai turės jos santykiams su Nedu.

Galvodama apie visą tai Karolina pradėjo nerimauti, kad tai, ką pasakė Nedas, yra tiesa – ją tikrai ne itin traukia seksas. Ji jau kelias savaites neišreiškė jokio noro intymiai bendrauti, o praeitą naktį jai tai visiškai nerūpėjo. Kuo daugiau apie tai galvojo, tuo labiau jautė nepilnavertiškumo kompleksą. Karolina prisiminė, kaip jos motina kažkada sakė, kad būdama keturiasdešimties visiškai nustojo domėtis seksu. Ar tai gali būti susiję su genais? Ar Karolina darosi tokia pat frigidiška, kaip ir jos motina?

Karolina suprato, kad reikia stabdyti šias mintis, bet susirinkimas, kuriame ji sėdėjo, tikrai nepadėjo išblaškyti dėmesio. Paprastai ji liaudavosi be saiko analizuoti, kai nueidavo į sporto klubą ar pasiimdavo gerą knygą, bet susirinkime šito daryti negalėjo. Todėl ji sušuko: „Stop!“ – žinoma, ne garsiai, o mintyse. Tai trumpam sustabdė jos apmąstymus. Kai mintys vėl pradėjo lįsti, ji dar kartą vidiniu balsu sušuko: „Stop!“ Tada ant priešais gulinčio popieriaus lapo nupiešė stop ženklą ir ryškiomis spausdintomis raidėmis užrašė STOP. Taip sustabdžiusi savo mintis Karolina turėjo galimybę

apsidairyti aplink ir atrasti būdą, kaip atitraukti dėmesį nuo tų nekontroliuojamų apmąstymų. Ji nusprendė įdėmiai paklausyti, ką kalba pranešėjas, ir užsirašinėti prieštaraujančius argumentus viskam, ką jis sako. Tai pasiteisino: ji įsijautė ir jai pavyko visą likusią susirinkimo dalį išvengti minčių apie Nedą.

Visos sugeba susikurti tokį vidinį „Stop!" ženklą ir taip sustabdyti savo negatyvias mintis. Kartais žmonės nusiperka nedidelį žaislinį „Stop" ženklelį ir pasideda jį ant stalo arba įsikiša į rankinę, kad vos tik prireikus žaisti „minčių policiją" galėtų jį išsitraukti. Kiti patys nusipiešia „Stop" ženklą ir prisiklijuoja vidinėje savo stalo pusėje arba biure ant sienos.

Gal jums nepadės žodis „Stop!", bet galbūt padės koks nors kitas žodis ar frazė. Pamėginkite „Ne!" arba „Neik ten!", arba „Pakaks!" Pagalvokite, kas galėtų sustabdyti jūsų mintis. Tai nors trumpam nutrauks besaikį analizavimą, ir tikėtina, kad per tą laiką galėsite atrasti kitus, ilgesnio poveikio būdus.

Neleiskite, kad mintys jus nugalėtų

Net kelioms akimirkoms nutraukus besaikį analizavimą protas turės pakankamai laiko sugalvoti sudėtingesnes frazes ar sąvokas, kurios padės dar labiau atsitraukti nuo savo rūpesčių. Jeigu negalite liautis piktai galvoję apie konfliktą su kitu žmogumi, pasakykite sau: „Neleisiu, kad užimdamas mano mintis jis laimėtų!" Pagalvokite apie tai, kad jeigu nesustabdysite savo piktų minčių, tas žmogus laimės mūšį, o jūs liksite apgailėtinoje padėtyje. Sustabdyti piktas mintis nereiškia, kad jūs pasiduodate arba paklūstate kitų reikalavimams. Tai tik reiškia, jog neleidžiate, kad tas žmogus užimtų jūsų mintis ir gadintų jums nuotaiką. Šiek tiek atsitraukus nuo konflikto galima pergalvoti jį iš naujo ir rasti gerą sprendimo būdą.

Vieną rytą Kėja gavo laišką dėl žolės pjovimo ir visą dieną negalėjo liautis apie tai galvojusi. Ji jau ketverius metus šeštadienio rytais pjaudavo savo pievelės žolę ir kaimynai nė karto dėl to nesiskundė. Ji visada palaukdavo bent jau 11 valandos ryto, kad nieko nepažadintų, ir po pusvalandžio užbaigdavo darbą. Karolinai patiko tokia mankšta ir ji didžiavosi, kad jos namo pievelė atrodo nepriekaištingai, nors to rajono žemė yra labai smėlinga.

O tą rytą ji gavo oficialų laišką iš namų savininkų asociacijos vykdomojo komiteto, kuriame sakoma, kad buvo sulaukta skundų dėl žolės pjovimo ir nurodytas laikas, kada ji gali pjauti žolę, – tik darbo dienomis nuo pirmadienio iki penktadienio, nuo 9 valandos ryto iki 17 valandos vakaro. Savaime aišku, Kėjai toks laikas netiko, nes tuo metu ji dirba. Norint laikytis šio reikalavimo, reikėtų samdyti žolės pjovimo kompaniją, o ji visai nenorėjo tam leisti pinigų.

> Jeigu kaimynams nepatinka, kad aš pjaunu žolę, tai kodėl jie patys neateina ir man to nepasako? Kaip jie drįsta man nurodinėti, kada aš galiu pjauti savo pačios pievelę?! Tie pasipūtę niekšai! Tegul rūpinasi savo reikalais! Vaikštinėja aplink ir šniukštinėja savo kaimynus! Tik dėl to, kad jiems nereikia visą savaitę dirbti, kad pragyventų!

Kėja jautėsi teisi taip galvodama ir ją kelioms valandoms tiek užvaldė tokios mintys, kad ji niekaip negalėjo susikaupti darbui ir jai net pradėjo raižyti pilvą. Ji prisigalvojo įvairiausių dalykų, ką norėtų pasakyti kaimynams ir kaip jiems atsilygintų, paskųsdama juos komitetui, o fizinė savijauta prastėjo, nuotaika gedo – diena buvo sugadinta.

Taigi Kėja vidiniu balsu užriko sau: „Nustok!“ Tada pasakė nenorinti, kad tie žmonės užkariautų jos mintis. Ji vis tiek sugalvos, kaip atsikovoti, bet negalės to padaryti tol, kol nenurims jos protas. Šiuo metu ji turėjo tik vieną norą – pasijusti geriau ir suvaldyti savo protą.

Po poros valandų, kai smegenys šiek tiek pailsėjo, Kėjai kilo mintis pasidomėti asociacijos įstatais ir pažiūrėti, ar komitetas turi teisę drausti jai savaitgaliais pjauti žolę. Paskubomis perskaičiusi ji taip ir nesuprato, ar gali prieštarauti komiteto sprendimui, todėl tą patį vakarą per sūnaus mažojo beisbolo rungtynes Kėja parodė įstatus savo pažįstamam advokatui. Jo manymu, greičiausiai pakaktų nusiųsti komitetui laišką, kuriame būtų parašyta, kad ji pasitarė su savo advokatu ir jis ją patikino, kad ji turi visą teisę pjauti savo pievelės žolę savaitgaliais. Kėja paklausė draugo patarimo. Po tokio laiško komitetas jos daugiau nebetrukdė.

Kai pradedate be saiko analizuoti kokią nors situaciją, galite sau pasakyti: „Neleisiu, kad ši situacija užvaldytų mano gyvenimą!" arba kokią kitą frazę, kuri padėtų suimti save į rankas. Svarbiausia neleisti, kad tokios mintys užvaldytų ir pradėtų kontroliuoti sąmonę, ir reikia labai aiškiai nuspręsti, kada ir kaip apgalvosite situaciją, kuri jums kelia nerimą.

Įtraukite į savo kalendorių

Jeigu jaučiate, kad niekaip nepavyksta pabėgti nuo nerimą keliančių problemų ir jos tiesiog prikausto jūsų dėmesį, galite pradėti jas kontroliuoti paskirdama konkretų laiką, kada atsisėsite ir viską ramiai apgalvosite. Pasakykite sau: „Aš nebėgu nuo savo problemų, bet, užuot mėginusi jas įvertinti dabar, kai turiu kitų užsiėmimų, paskirsiu tam tikrą laiką, kai galėsiu ramiai apie viską pagalvoti." Tai padeda gana ilgam sustabdyti besaikį analizavimą ir tuo metu galima skirti dėmesį tam, kam reikia, – darbui, vaikams ar miegui.

Žmonės dažnai pastebi, kad kai ateina tam skirtas laikas, problemos, apie kurias jie prieš tai galvojo, nebeatrodo tokios didelės. Gali būti, kad kai anksčiau tą pačią dieną protą buvo užvaldęs besaikis

analizavimas, jie nė kiek neabejojo, kad švaisto savo gyvenimą arba kad jų santykiai su vaiku yra labai blogi. Piktų minčių užvaldyti jie galbūt buvo įsitikinę, kad kiti juos pavertė aukomis, ir prisigalvojo daugybę būdų, kaip atkeršyti savo kaltininkams. Tačiau sugrįžus prie tų apmąstymų specialiai jiems skirtu laiku, tos pačios problemos dažniausiai nebeatrodydavo tokios didelės ir baisios. Kaltininkai staiga pasirodydavo daug žmogiškesni, o poreikis atkeršyti ne toks stiprus. Taip yra dėl to, kad nutraukus besaikį analizavimą tų žmonių nuotaika pagerėjo, o mintys prasiblaškė ir atėjus apmąstymams skirtai valandai jie galėjo daug ramiau pažvelgti į savo rūpesčius.

Apmąstymams netinka skirti laiką prieš miegą. Juk nenorite, kad tos kankinančios mintys užvaldytų jūsų protą prieš užmiegant. Pasistenkite paskirti tokį laiką, kai jausitės gana gerai ir kai turėsite galimybę ramiai apgalvoti savo rūpesčius viena arba kartu su savo gera drauge. Jeigu pastebėsite, kad per apmąstymams skirtą valandą pradedate be saiko analizuoti, galbūt teks padaryti trumpas pertraukėles, kad nepatektumėte į tą gilią nevilties duobę. Jeigu pradeda atrodyti, jog labai panašu, kad į tą duobę pateksite, labai svarbu, kad tuo metu jums padėtų patikimas žmogus, galbūt psichologas.

Perduokite

Ar pamenate tą guvią septyniasdešimtmetę Filę, apie kurią pasakojau pirmame skyriuje? Ji interviu imančiai merginai pasiūlė atiduoti savo rūpesčius Dievui ir toliau ramiai sau gyventi. Labiausiai netikėta tyrimų metu buvo pamatyti, kad, nors šių dienų visuomenė skelbiasi esanti nereliginga, 40 procentų apklaustų žmonių sakė, kad siekdami išsivaduoti iš besaikio analizavimo ir bėdų, jie meldžiasi arba užsiima dvasine meditacija.[4] Net ir tie, kurie

nepriklauso jokiai konkrečiai religijai, prisipažino: kai juos apninka nerimas ir rūpesčiai, siekdami sulaukti palaikymo ir pagalbos jie dažnai sukartoja trumpą maldelę. Net ir nepriklausydami jokiai oficialiai religijai daugelis žmonių jaučia, kad jie susiję su kažkokia aukštesne jėga, kuri prireikus juos veda.

Jeigu jums nepatinka melstis arba esate netikinti, galite pagalvoti apie meditaciją. Egzistuoja įvairių rūšių meditacijos. Vašingtono universiteto psichologas Alanas Marlatas moko savo klientus meditacijos, kad jie nugalėtų savo priklausomybes bei neįveikiamus potraukius, ir skiria dvi pagrindines jos rūšis – koncentracijos meditaciją ir įžvalgos meditaciją.[5] Koncentracijos meditacijos metu visas dėmesys sutelkiamas į dabartinę akimirką arba į teiginį ar vaizdinį ir leidžiama, kad mintys pačios savaime atsisijotų. Kūnas atpalaiduojamas, išsivaduojama iš įtampos ir sureguliuojamas kvėpavimas. Galima sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą, stebėti, kaip įkvepiant vėsus oras patenka į nosies šnerves ir kaip iškvepiant pro jas išeina šiltas oras. Pastebėję trikdančias mintis, švelniai sugrąžiname dėmesį prie kvėpavimo arba vaizdinio ar frazės. Maždaug po dešimties minučių tokios meditacijos pajusite, kad kūnas giliai atsipalaidavo, o proto krūvis sumažėjo.

Įžvalgos meditacijoje, arba ką psichologas Džonas Tysdeilas iš Anglijos medicininių tyrimų biuro tarybos vadina sąmoningumo meditacija, leidžiama įdėmiai stebėti akimirka iš akimirkos kylančias savo mintis, vaizdinius, fizinius pojūčius arba jausmus.[6] Užuot kovoję su tomis mintimis ar pojūčiais, į juos žiūrime iš šalies, kaip nepriklausomi stebėtojai. Su meile stebime, kaip visa tai praeina, ir nieko nevertiname, tik pastebime, kad tai mumyse kilo. Tikslas – išsiugdyti sugebėjimą „atsitapatinti“ nuo savo proto ir minčių, kad mintys nustotų kontroliuoti ir žmogus su jomis nebesitapatintų. Mintys turi tapti objektu, kurį mes abejingai stebime.

Jeigu norite išmokti medituoti arba apsilankyti pas psichologą, kuris moko meditacijos, galite paskaityti, pavyzdžiui, Polo Vilsono knygą *Greitas nusiraminimas* (*Instant Calm*, Plume Books, 1995 m.). Čia aprašoma daug technikų, kurios gali padėti išsivaduoti iš neigiamų minčių ir nuraminti protą. Trumpam išgelbėti nuo besaikio analizavimo gali net ir trys įkvėpimai, kai sutelkiate dėmesį į plaučius įeinantį ir iš jų išeinantį orą. Dar verta paskaityti vieną iš originalių knygų apie relaksacijos technikas – Herberto Bensono *Atsipalaidavimo atsaką* (*The Relaxation Response*, Plume, 1975 m.).

Visa tai gali atrodyti lyg kokia mistinė nesąmonė. Arba galbūt galvojate, jog jūsų problemos tokios didelės, kad tokie paprasti dalykai kaip meditacija tikrai nepadės jų išspręsti. Tačiau psichologų Alano Maralato, Džono Tysdeilo ir Dž. Kabat-Zino atlikti tyrimai rodo, kad meditacija padeda geriau kontroliuoti savo jausmus, mintis ir elgesį tiems, kurie kenčia nuo rimtų psichologinių problemų, tokių kaip stipri depresija, panikos priepuoliai, obsesinis kompulsinis sindromas, valgymo sutrikimai arba priklausomybė nuo narkotikų.[7] Meditacija padeda ir kenčiantiems fizinę negalią, pavyzdžiui, chronišką skausmą arba sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis. Kad meditacijos praktika teiktų naudą, nebūtina tikėti Rytų ar kokiomis nors kitomis religijomis.

Kaip veikia meditacija? Egzistuoja keletas teorijų, bet, tiesą pasakius, mes to nežinome. Meditacijos teikiamas atsipalaidavimas gali pašalinti nerimo sukeltą įtampą, pyktį arba depresiją. Kuriam laikui išsilaisvinus nuo tų jausmų, galima išsivaduoti nuo besaikio analizavimo ir įtikinti žmogų, kad tikrai įmanoma jaustis geriau. Tam tikri tyrimai rodo, kad meditacija pakeičia abiejų smegenų pusrutulių veiklos pusiausvyrą, – galbūt dėl to ji yra veiksminga. Džonas Tysdeilas sako, kad pasitelkę meditaciją ir išmokę atsiriboti nuo

negatyvių minčių žmonės gali pajusti, kad jie patys kontroliuoja savo mintis, o ne mintys kontroliuoja juos. Tai padeda atmesti arba nugalėti pražūtingus mąstymo būdus ir su didesniu pasitikėjimu bei meile sau pradėti spręsti savo problemas.

Pasikliaukite kitais

Vienas populiariausių būdų, kuris padėjo mūsų tyrimuose dalyvavusiems žmonėms išsivaduoti nuo besaikio analizavimo, – tai pokalbiai su patikimu šeimos nariu arba draugu. Devyniasdešimt procentų apklaustų žmonių sakė, kad jie nors kartais dalijasi savo mintimis su kitais, o 57 procentai tvirtino, kad norėdami nustoti be saiko analizuoti jie dažnai arba visuomet pasišneka su kitais.[8]

Pokalbis su kitu žmogumi gali padėti išsivaduoti iš neigiamų minčių, jeigu jaučiate, kad jūsų pašnekovas jus priima ir supranta. Be to, tai padeda susidėlioti mintis, pakilti virš jų ir pereiti prie problemų sprendimo. Pavyzdžiui, draugė gali paprašyti išsamiau papasakoti apie situaciją, kuri sugadino jums nuotaiką. Galbūt ji pripažins, kad šioje situacijoje jūs esate auka. Tada ji gali padėti sugalvoti, kaip teisingai reaguoti į šią situaciją, ir padėti atrasti savyje pasitikėjimo, kad galėtumėte priimti tinkamiausią sprendimą.

Tačiau pokalbiai apie besaikį analizavimą gali atsisukti ir prieš jus. Draugės, kurios klauso ir įsijaučia į jūsų situaciją, gali tik dar stipriau pakurstyti rūpesčius, bet nepadėti įžvelgti problemų perspektyvos. Svarbiausia išmokti pastebėti, kada kalbėdamos su draugėmis pradedate be saiko analizuoti, ir atvirai paprašyti, kad jos padėtų išsivaduoti iš besikartojančių minčių ir perkelti dėmesį ten, iš kur būtų galima geriau įvertinti savo rūpesčius ir įmanomus sprendimus.

Terė suprato, kad jai reikia su kuo nors pasikalbėti. Per pusryčius ji siaubingai susiginčijo su savo vyru Džo, ir viskas baigėsi tuo, kad

jis pareiškė norą skirtis. Jau ne vieną mėnesį buvo akivaizdu, kad jų santuokai gresia pavojus, bet Terė vis tiek apstulbo išgirdus tokį Džo pareiškimą. Važiuodama su automobiliu per miestą tvarkyti rytinių reikalų ji negalėjo nustoti galvojusi apie tai, ką Džo pasakė ir dėl ko juodu pastaraisiais mėnesiais ginčijosi. Ji vos neatsitrenkė į kitą automobilį, nes visas jos dėmesys buvo sutelktas į mintis, o ne į vairavimą. Taigi ji nuvažiavo pas savo draugę Sju.

Sju ir Terė buvo draugės nuo vidurinės mokyklos laikų. Abi buvo klasės intelektualės, kurias labiau domino literatūros klubas, o ne sporto komandos. Baigusios mokyklą abi įstojo į prestižinius koledžus ir po studijų abi grįžo atgal į savo gimtąjį miestą. Sju liko namie su vaikais, o Terė pradėjo siekti apskaitininkės karjeros. Jos nebuvo geriausios draugės, bet Terė žinojo, kad Sju yra tinkamiausias žmogus, į kurį galima kreiptis prireikus, kad kas nors nuramintų ir padėtų blaiviai galvoti.

Vos tik atidariusi duris Sju pamatė, kad Terė kaip nesava. Ji pasikvietė ją vidun ir pripylė puodelį šviežios kavos. Giliai įkvėpusi Terė pasakė: „Džo nori skirtis. Ką aš darysiu? Nenoriu, kad dabartinė situacija tęstųsi, bet ir nenoriu, kad ši santuoka žlugtų! Nebepajėgiu daugiau galvoti! Jaučiuosi visiškai bejėgė!“

Sju liepė Terei giliai įkvėpti ir išgerti kavos. Tada paprašė papasakoti, kas tą rytą nutiko, ir išvardyti, kas, anot jos, yra didžiausios jų santuokos problemos. Sju daugiausia klausėsi, bet jeigu Terė pradėdavo save kaltinti dėl to, kad sugriovė santuoką arba imdavo kartoti, kad jaučiasi visiškai bejėgė ir nemato jokios vilties, Sju liepdavo jai dar kartą giliai įkvėpti, nusiraminti ir kalbėti apie konkrečias detales. Jos kalbėjosi dvi valandas. Pokalbio pabaigoje Terė buvo daug ramesnė ir jautė nuoširdų Sju palaikymą bei užtarimą. Sju padėjo Terei nuspręsti, ką ji atsakys vyrui, – parašys jam raštelį ir pasakys, kad nori pamėginti ir pažiūrėti, ar

jų santuoką galima išgelbėti. Tada Sju padėjo Terei surasti šeimos psichologės telefono numerį, kurios paslaugomis naudojosi kiti jų šeimos draugai ir tai jiems labai padėjo. Išeidama iš Sju namų Terė nesijautė tikra, kad gali išgelbėti savo santuoką, bet jautėsi suėmusi save į rankas tiek, kad ištvertų tą dieną ir vakare galėtų susitikti su Džo.

Jeigu norite, kad draugė padėtų nugalėti besaikį analizavimą ir suimti save į rankas, galite pasakyti jai taip: „Jaučiuosi užstrigusi ir bejėgė, ir nežinau, ką man daryti. Norėčiau, kad padėtum man apsvarstyti keletą dalykų, kurių man reikėtų imtis, kad perimčiau problemas į savo rankas." Jeigu net ir po tokio atviro pagalbos prašymo draugė klausydamasi jūsų vis tiek tik linkčios galva arba į nerimą atsakys tokiu pat nerimu („Ak, man irgi nutiko panašus dalykas, tuoj papasakosiu..."), gali būti, kad jums reikia susirasti kitą pašnekovę. Ieškokite tokių žmonių kaip Sju, kurie puikiai tvarkosi su gyvenimiška įtampa, – kurie pripažįsta, kad jai pasiduoda, bet neleidžia, kad nerimas ir rūpesčiai juos visiškai užvaldytų.

Užrašykite

Daugeliui žmonių daugiau naudos duoda ne pokalbiai su kitais, o tai, kad jie užrašo savo mintis ant popieriaus. Savo baimių perfrazavimas į sakinius ar teiginius nupiešia ribas ir suteikia struktūrą. Rūpesčiai, užuot nekontroliuojami sukęsi galvoje, užrašomi ant popieriaus. Viską užrašę pajusite, kad juos suvaldėte – sudėjote savo rūpesčius į žodžius ant popieriaus ar į kompiuterį ir nebe jie jus, o jūs juos kontroliuojate. Kai kas sako, kad tai primena proto valymą ir suteikia didžiulį palengvėjimą. Penkiasdešimtmetė sekretorė Džiudi, kuri dažnai pradeda be saiko analizuoti savo suaugusių vaikų gerovę, sakė:

Tiesiog išrašai viską, išleidi ir atiduodi į Dievo rankas. Bet man labiausiai padeda rašymas, kai leidžiu sau sąmoningai pripažinti savo jausmus. Aš tai vadinu išsivalymu.

Pamačius savo mintis ant popieriaus gali pasidaryti lengviau jas išnarplioti. Kai kurios mintys vos tik užrašytos atrodo visiška nesąmonė. Tam tikros mintys gali išsiskirti ir paliesti pačią rūpesčių esmę. Kuriam laikui palikite savo užrašus, o vėliau sugrįžkite peržiūrėti ir tada dar aiškiau pamatysite, kurios problemos yra esminės, o kurios visiškai nepagrįstos.

Tyrimai, kuriuos atliko Džeimsas Penebeikeris iš Teksaso universiteto Ostine, rodo, kad užrašius savo giliausias mintis ir jausmus bei praeities patirtis pagerėja fizinė bei emocinė sveikata.[9] Tačiau Penebeikeris pastebėjo, kad rašymas padeda tik tais atvejais, jeigu žmonės liaujasi be saiko analizuoti ir pereina prie suvokimo ir problemų sprendimo. Nepakanka paprasčiausiai kartoti savo neigiamas mintis ir jausmus ant popieriaus – reikia pradėti su jomis ginčytis, idant atskirtume, kas yra nepriklausomų ir nekontroliuojamų minčių srautas, o kas – realūs rūpesčiai, ir teigiamai reaguodami į tas mintis sugalvotume, ko reikia imtis.

Iš pradžių tiesiog užrašykite savo nerimą, baimes, mintis apie nesėkmę ir pyktį, tada viską palikite ir eikite užsiimti kita veikla. Sugrįžus jūsų mintys vis dar bus ten pat ir galėsite į jas pažvelgti šviežesne akimi ir protu.

Ieškokite, kas jums teikia džiaugsmą, ir naudokitės tuo

Apklausdami žmones, kurie slaugo mirštantį mylimą žmogų, uždavėme jiems daug klausimų apie tai, kaip jie ištveria tokią įtampą ir suvokimą, kad mylimas žmogus neišvengiamai greitai mirs.

Daugelio atsakymai buvo panašūs į čia pateikiamą ramios trisdešimt septynerių metų afroamerikietės Leticijos, kurios keturiasdešimt penkerių metų sesuo merdėjo nuo smegenų vėžio, atsakymo ištrauką:

> Kasdien sugalvoju užsiimti kuo nors, kas man patinka. Tai gali būti toks paprastas dalykas kaip suvalgyti „York Peppermint Patty" pyragaitį. Būtinai pažvelgiu į dangų ir kasdien pastebiu, koks jis gražus. Prisimenu ką nors smagaus iš praeities su Ane, pavyzdžiui, tą kartą, kai mudvi nuvažiavome apsipirkti ir ji rado tą tobulą aptemptą juodą suknelę. Tai maži dalykai, kurie viso to liūdesio ir rūpesčių akivaizdoje suteikia man nors truputį džiaugsmo.

Novatoriški tyrimai rodo: jeigu aktyviai ieškoma būdų, kaip prablaškyti įtemptą situaciją trumpalaikėmis teigiamomis emocijomis, tai pagerina ne tik psichologinę savijautą, bet ir fizinę sveikatą bei padeda spręsti problemas. Psichologė Suzana Folkman iš Kalifornijos universiteto San Franciske tą pavadino *teigiamų emocijų strategijomis.*[10] Ji pastebėjo, kad vyrams, kurių partneriai mirė nuo AIDS, daug greičiau pavyko išsivaduoti iš depresijos, jeigu jie aktyviai stengėsi užpildyti savo gyvenimą teigiamomis emocijomis.

Panašiai ir netekčių išgyvenimo tyrimuose pastebėjome, kad tokiems žmonėms kaip Leticija, kurie globodami artimąjį arba netekties atveju randa būdų prisiminti teigiamas emocijas teikiančias akimirkas, ilgainiui sekasi geriau. Klausėme, kaip dažnai žmonės naudojosi keturiomis konkrečiomis teigiamų emocijų strategijų rūšimis:

1. Stengtis prisiminti gerus laikus su mylimu žmogumi.
2. Sakyti sau žodžius, kurie padeda jaustis geriau.
3. Ieškoti teigiamų situacijos detalių.
4. Pasitelkti humorą.

Tie, kurie atsakė, kad norėdami susitaikyti su artimojo slauga ar netektimi aktyviai naudojosi teigiamų emocijų strategijomis, ilgainiui

greičiau susitaikė su neišvengiamybe, nepaisant to, kokie prislėgti jautėsi netekties akimirką.

Barbara Fredrikson iš Mičigano universiteto savo teigiamų emocijų teorijoje „plėsk ir kurk" teigė, kad teigiamos emocijos ne tik padeda pakelti nuotaiką, bet ir pagerina mąstymą, o tai padeda paprasčiau reaguoti į aplinkos keliamus iššūkius ir lengviau imtis naujos iniciatyvos.[11] Eksperimentiniai tyrimai rodo: jeigu padedi sielvartaujančiam žmogui patirti trumpalaikes teigiamas emocijas (pavyzdžiui, rodai jiems linksmas filmų ištraukas), jų kūnas ir protas greičiau atsigauna po patirto sukrėtimo. Iš to galima spręsti, kad teigiamos emocijos gali sumažinti ir neigiamą chroniško streso poveikį fiziologinėms kūno sistemoms.

Nuostabus tyrimas su katalikų vienuolėmis verčia dar labiau patikėti, kad geros emocijos teigiamai veikia fizinę sveikatą. Tyrėjai Debora Daner, Deividas Snoudaunas ir Valasas Fryzenas iš Kentukio universiteto sugebėjo gauti trumpas 180 vienuolių iš dviejų Jungtinių Valstijų vienuolynų autobiografijas, kurios buvo parašytos nuo 1931 iki 1943 metų, netrukus po to, kai seserys davė galutinius įžadus ir kai jų amžius buvo nuo aštuoniolikos iki trisdešimt dvejų metų.[12] Visos autobiografijos buvo įvertintos pagal tai, kiek teigiamų emocijų sesuo išreiškė rašydama apie savo gyvenimą. Tada teigiamas autobiografijų turinys buvo palygintas su galutiniais sveikatos rodikliais – nesvarbu, ar iki 2000 metų sesuo buvo mirusi, ar ne. Svarbu paminėti, kad visų seserų išsilavinimas, sveikatos apsauga ir socialinė bei ekonominė padėtys buvo panašios. Jų polinkis reikšti teigiamas emocijas buvo glaudžiai susijęs su ilgaamžiškumu. Seserys, kurios savo jaunystės biografijose išreiškė mažiausiai teigiamų emocijų, 2,5 karto dažniau mirė iki 2000 metų, lyginant su tomis, kurios savo autobiografijose išreiškė daugiau teigiamų emocijų. Be to, nedaug teigiamų emocijų išreiškusios seserys mirė vidutiniškai

dešimčia metų anksčiau negu tos, kurios išreiškė daug teigiamų emocijų.

Teigiamos emocijos apskritai labai padeda gyvenime. Moterys žino tikrai daug būdų, kaip suteikti savo gyvenimui teigiamų emocijų. Štai keletas idėjų:

Pasidaryti šukuoseną.
Nueiti į masažą.
Išsimaudyti vonioje su burbuliukais.
Pažaisti su mažais vaikais.
Pažiūrėti juokingą filmą.
Papasakoti juokingų istorijų.
Pasivaikščioti gražioje vietoje.
Peržiūrėti mylimų žmonių nuotraukų albumus.
Įsijungti savo mėgstamą muziką – garsiai.
Pagroti muzikos instrumentu.

Teigiamos emocijos praplečia mąstyseną ir, suvaldžius besaikį analizavimą bei pakilus virš savo rūpesčių, galima nešališkai ir kūrybingai išsiaiškinti savo problemas ir surasti joms tinkamus sprendimus.

Trumpa nuorodų santrauka

Šiame skyriuje aptarėme daug priemonių. Štai trumpa jų santrauka:

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Supraskite, kad besaikis analizavimas – jums ne draugas.	Supraskite, kad besaikis analizavimas ne tik nepadeda suvokti kažko gilaus, bet ir neleidžia pamatyti tikrojo situacijos vaizdo.	Pradėję be saiko analizuoti pasakykite savo mintims: „Jūs man ne draugės! Jūs mane skaudinate! Eikite šalin!“

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Pailsėkite.	Prablaškykite dėmesį pasitelkę teigiamas priemones, kad kuriam laikui nutrauktumėte besaikį analizavimą.	Paskaitykite dėmesį prikaustančią knygą. Užsiimkite tuo, kas jums patinka. Padėkite kitiems.
Atsistokite ir pajudėkite.	Užsiimkite fizine veikla, kad prablaškytumėte dėmesį; laikinai palikite tą situaciją, kuri skatina be saiko analizuoti.	Jeigu naktį pradedate be saiko analizuoti, išlipkite iš lovos ir paskaitykite ką nors malonaus. Jeigu darbe negalite sustabdyti minčių antplūdžio, išeikite pasivaikščioti.
Įjunkite „minčių policiją“.	Griežtai liepkite sau nors trumpam nutraukti besaikį analizavimą.	Mintyse sušukite „Stop!“ Ant stalo pasidėkite žaislinį *Stop* ženklą.
Neleiskite, kad mintys jus nugalėtų.	Pasakykite sau, jog neleisite, kad mintys jus kontroliuotų.	Supraskite, kad jeigu ir toliau nenustosite galvoti apie konfliktą, tai leisite kitai pusei laimėti mūšį.
Įtraukite į savo kalendorių.	Atidėkite apmąstymus tol, kol ateis jiems skirta valanda.	Pasakykite sau: „Palauksiu iki 18 valandos ir tada galėsiu galvoti, o dabar susikaupsiu darbui.“
Perduokite.	Melskite pagalbos, kad išsivaduotumėte iš besaikio analizavimo arba medituokite.	Paprašykite, kad Dievas padėtų jums susitvarkyti su rūpesčiais. Išmokite medituoti, kad atitrauktumėte dėmesį nuo nekontroliuojamų minčių.
Pasikliaukite kitais.	Papasakokite kitiems apie tai, kas jus kamuoja.	Ieškokite draugo ar draugės, mokančio (-s) tinkamai elgtis įtemptose situacijose ir paprašykite, kad jis (ji) padėtų išspręsti jūsų rūpesčius.

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Užrašykite.	Užrašykite savo mintis.	Rašykite kompiuterinį savo minčių dienoraštį.
Ieškokite, kas jums teikia džiaugsmą, ir naudokitės tuo.	Užsiimkite veikla, kuri suteikia teigiamų emocijų.	Nueikite į masažą. Pasileiskite savo mėgstamą muziką. Pažiūrėkite juokingą filmą.

Šios priemonės padės trumpam išsivaduoti iš besaikio analizavimo. Tačiau jos neišspręs problemų, kurios sukelia tiek daug minčių. Norint tą padaryti, reikia pereiti į kitą lygmenį ir imtis veiksmų, kad išspręstumėte savo problemas. 5 skyriuje aiškinama, kaip tą padaryti.

5 skyrius

Perėjimas į kitą lygmenį

Išsivadavus iš besaikio analizavimo labai norisi apskritai negalvoti apie savo problemas ir apie tai, dėl ko jaučiamės liūdnos ar piktos. Taip itin dažnai nutinka, jeigu esame pripratusios, kad problemos turi būti išspręstos kiek galima greičiau: „Nagi, aš jau nesijaučiu blogai. Nebenoriu daugiau apie tai galvoti!"

Tačiau neišspręstos problemos sugrįžta ir ima persekioti, o tai suteikia vis daugiau priežasčių be saiko analizuoti. Todėl išsivadavus iš tokių minčių srauto labai svarbu, kad nepradėtumėte ignoruoti savo problemų ir imtumėte jas spręsti.

Šiame skyriuje aprašau būdus, kurie gali padėti priimti blaivius sprendimus ir imtis priemonių, kurios padės pagerinti gyvenimą.

Pakeiskite savo dėmesio centrą

Iškreipto vaizdo rūšies analizavimas verčia žiūrėti į savo bėdas tik iš beviltiškos perspektyvos. Mes niekaip nenuleidžiame akių nuo pačios blogiausios savo situacijos interpretacijos ir iš anksto numatome, su kokiomis problemomis teks susidurti, siekiant problemą

išspręsti, o visiems geresniems variantams kelias užkertamas. Ir tai trukdo veiksmingai išanalizuoti situaciją.

Vienintelis būdas pataisyti tokį iškreiptą vaizdą – pakeisti jį nauju, kad pasikeistų mūsų dėmesio centras ir galėtume pamatyti tikroviškesnę ir daugiau vilties teikiančią situaciją. Šiame procese visų pirma reikia nuspręsti pakeisti savo požiūrį ir pasakyti sau: „Turiu teisę rinktis, kaip žvelgti į šią situaciją ir tą darysiu teisingai." Užėmę tokią tvirtą poziciją pajusite, kad geriau kontroliuojate savo padėtį ir esate ne taip stipriai priklausomi nuo besaikio analizavimo. Išsilaisvinsite tiek, kad galėtumėte į viską pažvelgti blaiviau ir sugebėtumėte rasti geresnį problemos sprendimo būdą.

Kai kurioms moterims atrodo, kad trūksta drąsos arba pasitikėjimo savimi pasirinkti, kaip jos žiūri į tam tikrą situaciją ar problemą. Iš kur man žinoti, kas teisinga? Kaip galiu ignoruoti, ką sako kiti, ir laikytis savo pozicijos? Ir tikrai, yra žmonių, kurie gimsta su tvirtesne savivoka nei kiti. Tačiau drąsa ir pasitikėjimas savimi yra raumenys, kurie auga treniruojantis. Nusprendusios pakeisti savo dėmesio centrą ir pasirinkti savo požiūrį vietoj primesto, įgysite emocinės stiprybės, kuri kitą kartą padės tą daryti lengviau ir natūraliau.

Pažvelkime į įsimintiną Lorės patirtį, kuri padėjo jai pakeisti savo požiūrį. Lorė yra energinga trisdešimt aštuonerių metų amžiaus medicinos sesuo tiesiais rudais plaukais ir žibančiomis mėlynomis akimis. Ji turi aštuonerių metų sūnų Endrių, kuris iš motinos paveldėjo mėlynas akis, o iš tėvo – šviesius garbanotus plaukus. Futbolas yra didžiausia Endriaus gyvenimo aistra ir jis jau nuo darželio laikų žaidžia toje pačioje komandoje. Jam neblogai sekasi, bet Lorei svarbiausia tai, kad Endrius labai mėgsta žaisti bei treniruotis ir jam labai patinka jo komandos draugai. Berniukai bėgioja po stadioną, kartais įmuša įvarčių, bet dažniausiai tiesiog stengiasi nepargriūti

užkliuvę už kamuolio arba vienas už kito. Tėvas, kuris treniravo Endriaus futbolo komandą, šiemet išsikėlė gyventi į kitą miestą, todėl berniukai liko be trenerio. Lorė nuo vidurinės mokyklos iki koledžo laikų irgi žaidė futbolą, todėl kiti tėvai įkalbėjo ją tapti komandos trenere. Ji pati šito nenorėjo – jai niekada neteko treniruoti tokio amžiaus vaikų ir apskritai nepatikdavo būti dėmesio centre. Bet sutiko, nes Endrius jos maldavo, o ir komandai jos reikėjo. Tada įsigijo keletą knygų apie jaunesnio amžiaus vaikų treniravimą, šeštadienio rytais apsilankė keliuose seminaruose ta tema ir pradėjo dirbti su komanda.

Lorei puikiai sekėsi ir berniukai per pavasario sezoną laimėjo visas, išskyrus vienas, varžybas, o ir puikiai kartu leido laiką. Tiesą pasakius, jie laimėjo prieš kitas savo lygos komandas tokiais dideliais skirtumais, kad tos varžybos jiems nebuvo joks iššūkis. Lorė pagalvojo, kad berniukai pasiruošę žaisti su aukštesne miesto lyga, ir pasiūlė tą mintį tėvams. Dauguma tėvų sutiko ir labai norėjo, kad jų vaikai susirungtų su stipresnėmis komandomis ir išmoktų geriau žaisti futbolą.

Tačiau keletas tėvų šito nepageidavo. Jie nerimavo, kad perėję į stipresnę lygą jų vaikai liks paskutiniai, nors Lorė visą pavasario sezoną labai daug dirbo su tais berniukais ir jie padarė akivaizdžią pažangą. Vienas tėvas vardu Mičas pradėjo burti kitus tėvus ir įkalbinėti neleisti savo vaikų į aukštesnę lygą su Lorės komanda. Jis apkaltino Lorę, kad ji pernelyg konkurencinga ir kad jai rūpi tik laimėti. Dar jis aiškino, kad jeigu jie pereis į kitą lygą, Lorė į aikštelę siųs tik Endrių ir stipriausius berniukus, o silpnesnius žaidėjus paliks sėdėti ant atsargos suoliuko.

Lorė sužinojo apie tuos telefoninius skambučius iš kitų tėvų. Ji kelias naktis iš eilės negalėjo užmigti, nes niekaip negalėjo išsiginti piktų minčių apie tai, kas dedasi jai už nugaros.

> Kaip Mičas gali kalbėti tokius dalykus? Kaip jis gali tikėti tuo, ką sako – juk tam nėra jokio pagrindo, ar ne? Kaip man elgtis – stoti į akistatą su juo? Nekenčiu akistatų. O be to, ką aš jam sakyčiau? Jo kaltinimai tokie absurdiški. Galėčiau pasakyti, kad jis stato save į kvailą padėtį. Ir kad jam rūpi ne komanda, o tik jo paties vaikas. Gal reikia paskambinti kitiems tėvams ir papasakoti savo istorijos versiją? Nors nenoriu, kad atrodytų, jog ginuosi, nes tada bus galima pagalvoti, kad Mičas teisus. Ką man daryti? Jis ardo komandą!

Po savaitės tokių apmąstymų Lorė suprato, jog ji leidžia, kad Mičas ir ši beprotiška situacija verstų ją jaustis bejėge sąmokslo auka. Ji suprato, kad turi nustoti taip galvojusi ir nukreipti savo dėmesį į kitką, antraip ši situacija ją sugniuždys. Pirmiausia ji nusprendė, kad leis sau galvoti apie šią situaciją tik tam skirtu, konkrečiu dienos metu – tai bus jos „rūpesčių valanda". Kai trečią valandą ryto ją vėl apniko ramybės neduodančios mintys ir nerimas, ji nustūmė visą tai į šalį pasakiusi sau, kad dabar ne „rūpesčių valanda" ir ji apie viską pagalvos tą pačią dieną, tik vėliau, kai ateis tam skirtas laikas. Kai atėjo apmąstymams skirta valanda, Lorė nusprendė, kad, užuot pasijutus auka, jai reikia pakeisti savo požiūrį į situaciją. Lorė nutarė, kad protingiausia būtų susitaikyti su tuo, kad Mičas elgiasi kvailai, bet jeigu jis nori, ji nieko prieš, kad jo sūnus nežaistų aukštesnės lygos komandoje. Ir kiti tėvai, jeigu nori, turi teisę pasiimti savo vaikus iš Lorės komandos. O ji elgsis taip, kaip teisingiausia visiems berniukams, ir eis toliau. Lorės nakties miegas tapo ramus ir, sulaukusi daugumos tėvų palaikymo, ji su komanda perėjo į aukštesnę lygą.

Vos Lorė išsivadavo iš besaikio analizavimo gniaužtų ir atidėjo apmąstymus jiems skirtai „rūpesčių valandai", iškart perėjo į kitą lygmenį, pasirinko racionalesnį situacijos sprendimo būdą – neleisdama, kad Mičas primestų jai prieštaraujantį požiūrį, pakeitė savo dėmesio centrą. Jeigu Lorė ir toliau būtų leidusi, kad Mičo kaltini-

mai ir jų sukeltos dvejonės formuotų jos požiūrį, ji būtų ir toliau nesiliovusi analizuoti šios situacijos. Gali būti, kad siekdama išvengti nesutarimų ji būtų pasidavusi ir palikusi komandą. Arba nusileidusi ir palikusi berniukus žaisti žemesnėje lygoje, nors ir žinodama, kad jiems tai nėra geriausia.

Tikslingai koreguodamas savo dėmesio centrą žmogus aktyviai renkasi savo požiūrį. Atitraukus dėmesį nuo negatyvios perspektyvos galima pamatyti paprastesnį situacijos vaizdą.

Lorė pakeitė savo dėmesio centrą ir sėkmingai išsprendė problemą, pasinaudojusi tokiomis priemonėmis:

- Kiekvieną dieną paskirdavo savo apmąstymams konkrečią valandą.
- Nusprendė nustoti žiūrėti į situaciją iš aukos perspektyvos.
- Sąmoningai atmetė absurdiškas Mičo pastabas.
- Tikėjo savo vizija.
- Tvirtai nusprendė prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus.

Pripažinkite savo skausmą ir eikite toliau

Ironiška, kad šiame amžiuje, kai visi puikiai žino savo teises, mes dažnai labai ilgai mąstome apie tai, ar turime teisę jausti tam tikras emocijas. Ar nieko tokio, kad jaučiuosi alkana? Kokią teisę turiu būti blogai nusiteikusi? Kas man ne taip, kad jaučiuosi tokia sunerimusi? Moterys ypač mėgsta savęs klausinėti, ar mes turime teisę jausti pyktį. Moterų judėjimas jau keturiasdešimt metų kartoja, kad tokią teisę turime, ir mes bent jau išoriškai tikime, kad taip ir yra. Tačiau pritaikius šią teisę praktikoje, giliai viduje daugelis dėl to jaučiasi blogai, nes tai reiškia, kad reikia pažeisti visuomenės taisykles, kurių dauguma laikosi net nesąmoningai, – kad niekada neturėtume supykdyti kito žmogaus ir kad turime visiems patikti. Kai pagaliau pasinaudojame savo teise supykti, prieštaringi mūsų jausmai pasireiškia besaikio analizavimo pavidalu. Kas nors nutinka,

mes nesuvaldome savo emocijų, pratrūkstame ir po šio įvykio dar ilgai be saiko analizuojame, dėl ko taip nesusivaldėme.

Pirmasis žingsnis norint išsivaduoti iš tokių minčių gniaužtų – pripažinti, kad jūs turite tokią emociją ir viskas, bei nesistengti ieškoti įtikinamų paaiškinimų ir pasiteisinimų. Norint suvaldyti tokį besaikį analizavimą svarbu suvokti, kad emocijos neturi kelti veiksmų. Nereikia neigti, kad jaučiatės pikta, liūdna ar sunerimusi. Net ir taip jausdamasi galite laisvai pasirinkti, kaip geriausia reaguoti į situaciją, idant pasiektumėte savo tikslus vengdama nesąmoningos reakcijos, kurią išprovokuoja emocijos.

Tą puikiai iliustruoja Rondos istorija. Švelniabalsė penkiasdešimtmetė Ronda yra vidurinės mokyklos tiksliųjų mokslų vadovėlių autorė, labai kukli moteris, kuri nemėgsta puikuotis ir ko nors reikalauti iš kitų. Tačiau ji labai didžiuojasi savo darbu, ypač vadovėliu *Bendrieji mokslai*, kuris buvo išleistas jau šešis kartus. Neseniai ji elektroniniu paštu susirašinėjo su jauna redaktore Hana, su kuria jos kartu rengė septintąjį *Bendrųjų mokslų* leidimą. Ronda jau ne vieną mėnesį piktinosi leidyklos darbu leidžiant šį knygos leidimą – sprendimai būdavo priimamai, o po kiek laiko juos be jokios akivaizdžios priežasties atšaukdavo. Rondos vis prašydavo atlikti tai, už ką paprastai būna atsakinga leidykla. Vieną dieną Hanai buvo liepta perduoti Rondai leidyklos prašymą, kad ji perspausdintų visas savo išnašas kitu stiliumi, negu prieš daug mėnesių pristatė. Ronda neturi sekretorės ir viską spausdina pati, o tai reiškia, kad tam prireiktų ne vienos valandos varginančio darbo, kuris, jos manymu, buvo visiškai nereikalingas. Ji visą tai išsakė savo laiške: parašė, kad tai nemaloniausias nutikimas per visą jos knygos egzistavimo laikotarpį, ir apkaltino leidyklą, kad be to, jog ji yra knygos autorė, jie dar nori paversti ją sekretore bei raštininke. Po tokio laiško ji pradėjo galvoti:

> Gal aš elgiuosi arogantiškai ir neprotingai? Kokią teisę jie turi prašyti, kad aš perspausdinčiau visas savo išnašas? Manęs dar niekada niekas nėra prašęs to daryti! Su jais jau nuo pat pradžių taip sudėtinga! Reikia parašyti apie tai leidėjui ir pareikalauti atsiprašyti. Bet kas bus, jeigu jis neatsiprašys? Kas, jeigu jis pradės ginti šį procesą? Ar sugebėsiu sugalvoti pakankamai pavyzdžių, kad įtikinčiau jį, jog esu teisi?

Norėdama sustabdyti tokių minčių srautą Ronda pirmiausia pamėgino jas nuvyti. Jai nepavyko, nes iškart pagalvojo: „Bet aš neturiu sakyti, kad esu neteisi, jeigu esu teisi!“

Pirmiausia jai reikėjo pripažinti, kad ji pyksta ir kad turi teisę taip jaustis. Leidusi sau taip jaustis Ronda išsilaisvino, kad galėtų blaiviau apgalvoti savo veiksmus. Nors ir apimta pykčio, ji suprato, kad išsiliedama ant Hanos tikriausiai pasielgė neteisingai. Pagrindinis jos tikslas buvo išleisti savo knygą, o ne leistis į ginčus. Tą supratusi Ronda sustabdė save, kad vėl nepradėtų be saiko analizuoti, ir jai pavyko imtis tiesioginių ir skubių veiksmų, idant pataisytų situaciją. Ji atsiprašė, kad savo laiške taip piktai užsipuolė Haną, ir daug ramiau paaiškino, kodėl taip supyko. Tada Hana sutiko, jog ir ji mananti, kad Rondos prašoma padaryti labai daug nereikalingų užduočių ir kartu su ja pasistengė sugalvoti, kaip viską atlikti taip, kad Rondai nereikėtų to daryti pačiai.

Jeigu Ronda ir toliau būtų likusi dvejoti dėl savo pirminio pykčio ir nepripažinusi fakto, kad ji pyksta, jos santykiai su Hana galėjo likti sugadinti. Galbūt Hana būtų bandžiusi atkeršyti Rondai, kenkti jos knygos projektui arba versti ją atlikti dar daugiau sekretorės užduočių. Pripažinus savo emocijas Rondos mintys išsivalė ir ji sugebėjo pasirinkti nuoširdžią reakciją, kuri atitiko jos tikslą bendradarbiauti su Hana, kad knyga galiausiai būtų išleista.

Supaprastinkite (bent jau iš pradžių)

Be saiko analizuodamos galime pamatyti tokias gyvenimo problemas, kurios iš tikrųjų neegzistuoja ar bent jau nėra tokios didelės, kaip įsivaizduojame. Tokios nepriklausomos mintys gali ypač išbujoti ir išaugti tada, kai supykstame, bet nežinome dėl ko. Regis, neįvyko nieko ypatingo, dėl ko būtų galima supykti ir bent jau iš pradžių sunku rasti gerą pateisinimą savo jausmams. Bet pradėjus analizuoti galima atrasti pačių įvairiausių priežasčių, dėl ko taip jaučiamės, – dėl to gali būti kaltas ir mūsų darbas, ir santykiai, ir sveikata.

O kartais blogos savijautos priežastis gali būti stulbinamai paprasta. Pavyzdžiui, menstruacijos. O gal prastai išsimiegojote arba per daug išgėrėte. Tai gali būti susiję su mityba. O gal blogai pasijutote dėl kokio nors neįprasto pavienio įvykio – viršininkas buvo suirzęs arba vaikui nepasisekė testas. Bet, užuot taip paprastai paaiškinę savo nuotaiką, mes nukreipiame visą dėmesį į savo „bambą“, kol pradedame galvoti apie dar dramatiškesnes ir sudėtingesnes priežastis – kad mūsų santuokai gresia galas, kad dėl to kalta nesėkminga karjera ar sielos skurdas.

Jeigu jus be jokios akivaizdžios priežasties apėmė prasta nuotaika ir pradedate analizuoti visas įmanomas jos atsiradimo priežastis, pirmiausia pagalvokite apie pačias paprasčiausias. Gal pastaruoju metu vartojote alkoholį? Gal jaučiatės alkana ir pavargusi? Gal atėjo „tas“ mėnesio metas? Jeigu į bent vieną iš šių klausimų atsakėte taip, reikia elgtis ypač atsargiai, kad neleistumėte savo mintims įsišėlti. Gal būtų neprošal nusnūsti, ko nors užkąsti arba kuriam laikui užsiimti kokia kita veikla, o ne skendėti tokiuose apmąstymuose. Kai grįšite, tikroji problema niekur nebus dingusi, bet noras be saiko analizuoti jau bus praėjęs arba bent jau ne toks stiprus, kaip prieš tai.

Nustokite save lyginti

Visi turime polinkį lyginti save su kitais. Socialinis palyginimas mums įkalamas nuo pat mažų dienų. Tėvai atvirai sako, kad vienas jų vaikų yra protingesnis, sportiškesnis ar draugiškesnis negu kitas. Pradėjus lankyti pradinę mokyklą mūsų egzaminų pažymiai gali būti „ant ribos", taigi mūsų pasirodymas turės prasmę tik lyginant jį su kitų vaikų pasirodymu. Didžioji dalis galimybių vidurinėje mokykloje, koledže ir profesinėje mokykloje – stipendijos, kelias į elitines mokyklas, vieta universiteto komandoje – priklauso nuo to, kiek geriau mes pasirodome už kitus mokinius. Savo padėtį dažnai suprantame tik palyginę save su kitais pagal nemažai rodiklių – atlyginimą, padėtį kompanijoje, sugebėjimą žaisti tenisą.

Sonja Liubomirsky iš Kalifornijos universiteto Riversaide atliko naują intriguojantį tyrimą, kuris parodo esminius skirtumus, kaip laimingi ir nelaimingi žmonės naudojasi socialiniais palyginimais.[1] Nelaimingi žmonės jais naudojasi labai dažnai. Palyginus su laimingais, jie daug labiau pripratę prie savo padėties ir labiau nerimauja dėl to, kaip jiems sekasi. O informacija apie jų padėtį daro stipresnį poveikį jų nuotaikai. Žmonėms, kurie jaučiasi nelaimingi ir turi polinkį be saiko analizuoti, svarbiau tai, kaip jie lyginami su kitais, o ne tai, kaip jie iš tikrųjų pasirodė. Pavyzdžiui, viename laboratoriniame tyrime Sonja liepė koledžo studentams pamėginti išspręsti sudėtingus galvosūkius ir paskui pranešė, kaip sekėsi jiems ir kaip sekėsi kitiems studentams. Nelaimingi studentai jautėsi *prasčiau* gavę *gerą įvertinimą*, kai buvo gavusių *geresnį*, nei tada, kai gavo prastą įvertinimą, o kiti gavo dar prastesnį. Kitaip tariant, nelaimingų studentų nuomonė apie save labiau priklausė ne nuo to, kaip jie iš tikrųjų pasirodė, o nuo to, kaip jie lyginami su kitais.

Laimingi žmonės, atvirkščiai, visiškai ignoruoja informaciją apie socialinį palyginimą. Jų požiūris į save paremtas stabilesniais vidiniais standartais. Jie jaučiasi laimingi, jeigu atitinka tuos vidinius standartus. Jeigu ne, tuomet nesijaučia laimingi, bet imasi veiksmų, kad pasijustų laimingesni arba kad pagerintų savo pasirodymą ateityje.

Moralas akivaizdus – reikia vengti lyginti save su kitais. Kartais tai labai sunku, ypač žinant, kaip ilgai mus to mokė. Socialinį palyginimą skatina ir įsitikinimas dėl savo teisės – jeigu kas nors turi tai, ko mes neturime, arba jei su kitu elgiamasi geriau, nei su mumis, tuomet įkyrios mintys apie tai, kad mes turime teisę skatina be saiko analizuoti, kodėl negauname to, ko nusipelnome. O jeigu mūsų gyvename trūksta vertybių, tuomet labai sunku nustatyti savo vidinius standartus ir, lygindami save su šiuolaikinės kultūros standartais, tampame dar labiau pažeidžiami.

Jeigu pastebite, kad be saiko mąstote apie tai, kokia esate lyginant su kitais, atsitraukite ir paklauskite savęs: „Ar tai tikrai taip svarbu? Ar aš noriu dėl to jaudintis? Na ir kas, kad kitas žmogus turi tai, ko aš neturiu, – argi negaliu džiaugtis tuo, ką turiu? Kokie mano galutiniai tikslai?“

Nelaukite, kol jus išgelbės

Visiems teko matyti ne vieną filmą, kur graži moteris atsiduria pavojingoje situacijoje ir ją tuoj tuoj praris dinozauras arba užpuls blogieji, arba ji liks apgailėtinoje padėtyje viena ir tada į sceną įsiverš gražuolis vyras ir ją išgelbės. Tai gražios fantazijos. Bet realiame gyvenime tokie dalykai nutinka retai. O be galo daug moterų laukia, kol jas išgelbės. Šiais laikais nedažnai tenka susidurti su dinozaurais ir tikėkimės, kad neteks tapti banko plėšikų įkaitais.

Kai kurios moterys jau pateko į blogųjų spąstus – jos gyvena su smurtaujančiais vyrais ar draugais arba jas įkalino socialinė sistema, nesuteikianti vienišoms motinoms galimybės gauti išsilavinimą arba gerą darbą. Tačiau daugumą iš mūsų įkalino nematomos jėgos – nuobodulys arba vidutinybės jausmas, apgailestavimai dėl praeityje padarytų pasirinkimų, neapleidžiantis jausmas, kad viskas gali būti geriau. Mes be saiko analizuojame, svarstome ir nerimaujame. Ir labai dažnai galvojame, kad „jeigu tik..."

> Jeigu tik numesčiau kelis kilogramus, tada galėčiau susirasti draugą. Jeigu galėčiau rasti gerą darbą, tada būčiau laiminga. Jeigu sutikčiau vaikiną... Jeigu suskambėtų telefonas...

Laukimas, kad kas nors išgelbės jus nuo nepasitenkinimo, tik garantuoja, kad tas nepasitenkinimas tęsis dar ilgiau. Egzistuoja du pagrindiniai pasirinkimai: arba išmokti susitaikyti su esamomis aplinkybėmis, arba jas pakeisti. Jeigu jus engia santykiuose, ypač jeigu prieš jus smurtauja, tuomet būtina kažką keisti. Galbūt teks kreiptis pagalbos į socialinį darbuotoją ar moterų advokatą, kurie padės jums jaustis saugiai ir informuos, kokios jūsų galimybės pradėti naują gyvenimą. Bet jeigu turite bent menkiausią galimybę ieškoti pagalbos, nelaukite, kol jus išgelbės.

Jeigu jūsų situacija ne tokia baisi, tuomet tikriausiai egzistuoja daug daugiau pasirinkimų. Turbūt brandžiausia būtų išmokti džiaugtis savo dabartinėmis aplinkybėmis. Mes taip įpratę, kad problemos būtų išspręstos kiek galima greičiau, jog nesunkiai patikime, kad pakeitusios situaciją – susiradusios naują darbą, naują mylimąjį, vėl tapusios nėščios – rasime greitą išeitį. Tačiau labai svarbu pasverti tokių pokyčių kainą ir potencialią jų naudą bei realiai pažiūrėti, ar toks pokytis tikrai yra geriausias pasirinkimas. Galbūt pats geriausias būdas augti – tai sugalvoti, kaip jaustis patenkinta tuo, ką

turi dabar, arba vietoj labai didelių imtis tik didesnių pokyčių. Jeigu jums nusibodo darbas, užuot nusprendusi jį mesti, geriau pagalvokite apie tai, kaip jį pakeisti, kad jis suteiktų daugiau iššūkių. Jeigu nusibodo mylimasis, užuot ieškojusi kito paanalizuokite savo elgesį ir pagalvokite, ar nerastumėte būdų pagyvinti savo santykių. Jeigu jaučiatės nepatenkinta šeiminiu gyvenimu, užuot galvojusi, kad viską išspręs dar vienas vaikas, išmėginkite kokius nors naujus ritualus ar veiklą, kuri labiau jus suartins ir pagilins santykius.

Norint pagerinti savo gyvenimą, reikia keisti aplinkybes, ir tą pokytį turite padaryti jūs pati. Kelios toliau aprašytos priemonės užves jus ant kelio.

Leiskite joms lietis

Idėjų generavimas puikiai padeda atrasti sprendimus susidūrus su konkrečiomis spręstinomis problemomis. Kai sugalvojate, ko reikia imtis, kad išspręstumėte problemą, nepulkite iškart nagrinėti ir analizuoti to sprendimo, kol galiausiai prieisite prie išvados, kad jis nepasiteisins; verčiau leiskite idėjoms lietis laisvai, užrašykite jas ant popieriaus arba kompiuteryje, papasakokite apie jas draugei arba įrašykite į diktofoną. Priimkite tiek geras, tiek kvailas idėjas. Vėliau galėsite prie jų sugrįžti ir įvertinti kiekvieno sprendimo privalumus bei trūkumus.

Keturiasdešimt trejų metų socialinė darbuotoja Dorina dirba Los Andželo apskrities socialinės rūpybos skyriuje. Ji nuolat padeda kitiems ir yra labai atsidavusi savo darbui. Tačiau jos darbas labai įtemptas. Baigiantis dienai Dorina dažnai jaučia ir pyktį klientams, kurie patys nesistengia sau padėti, ir gailestį tiems, kurie nepajėgia sau padėti, bet vis tiek yra išbraukiami iš pašalpų sąrašo. Ji stengiasi palikti tą įtampą darbe, bet pastaruoju metu vis dažniau parsine-

ša ją namo, kur išsilieja pykdama ant savo vyro Frenko ir dviejų vaikų. Ne kartą vakare Dorina buvo supykusi ant vaiko dėl kokio nors menkniekio, pavyzdžiui, dėl to, kad jis neišjungė televizoriaus, kai buvo pakviestas vakarieniauti, arba visam vakarui užsidarė savo darbo kambaryje, kad nesusierzintų dėl milijono ją nervinančių priežasčių.

Šeštadienį Dorina pasikalbėjo su kunigu apie savo nesibaigiantį analizavimą ir taip jį nutraukė. Kunigas užjautė ją ir paskatino imtis priemonių, kurios padėtų nugalėti įtampą ir sukontroliuoti savo elgesį. Grįžusi namo Dorina užrašė, ką galėtų padaryti:

1. Mesti darbą.
2. Pereiti dirbti puse etato.
3. Pasiekti, kad vaikai mažiau erzintų.
4. Paprašyti, kad Frenkas labiau kontroliuotų vaikus.
5. Susirasti mažiau įtemptą darbą.
6. Rasti būdų, kaip išsivaduoti nuo įtampos iki grįšiu namo.

Tada Dorina ėmė vertinti kiekvieną savo sąrašo punktą. Ji žinojo, kad 1 ir 2 punktai yra neįmanomi. Ji negalėjo mesti darbo arba pereiti dirbti puse etato – šeimai reikėjo visų jos pajamų. Tada perėjo prie 5 sąrašo numerio – rasti mažiau įtemptą darbą. Laikraštyje Dorina rado daug skelbimų apie aptarnavimo srityje siūlomus darbus, pavyzdžiui, parduotuvės vadybininko. Tačiau pagalvojus apie tokį darbą ją užplūsdavo gilus liūdesys. Nors darbas rūpybos skyriuje kartais reikalaudavo labai daug nervų, kartu ji čia patirdavo ir didžiulį pasitenkinimą, jeigu padėdavo klientui rasti paslaugas, kurios pagerindavo jo gyvenimą. Dabartinis Dorinos darbas atitiko jos gilius religinius įsitikinimus, jog mes šioje žemėje esame tam, kad tarnautume labiau nuskriaustiems. Ji nenorėjo vadovauti parduotuvei. Ji norėjo ir toliau padėti žmonėms, ir tą daryti šiame darbe. Kol socialinės rūpybos taisyklės ir kita socialinė politika

drastiškai nepasikeitė, o neatrodė, kad tai įvyks greitu laiku, tol bet kuriame darbe, kur reikia tarnauti neturtingiems, neišvengiamai teks susidurti su didele įtampa.

Taigi tai reiškė, kad jai reikia pagalvoti, kaip geriau sukontroliuoti susierzinimą namie. Mąstydama apie savo situaciją ji dažnai pagalvodavo apie 3 ir 4 sąrašo punktus – kaip priversti vaikus pasikeisti arba kad vyras juos sukontroliuotų. Doriną apnikdavo tokios mintys: „Aš taip sunkiai dirbu dėl kitų žmonių ir dėl to, kad išmaitinčiau šią šeimą, todėl nusipelnau nors kiek ramybės ir tylos. Vaikai turėtų elgtis geriau. Namuose nėra jokios disciplinos." Nutraukusi besaikį analizavimą ir perėjusi į kitą lygmenį, iš kur viskas atrodė šviesiau ir aiškiau, Dorina suprato, kad tai ne vaikų ir ne Frenko problema. Ji liepė sau nepamiršti šito, kai kitą kartą pradės be saiko analizuoti.

Dorina pradėjo galvoti apie tai, kaip įgyvendinti 6 sąrašo sprendimą. Kelionė namo po darbo tikrai nesumažindavo jos įtampos. Kiekvieną vakarą jai tekdavo mažiausiai valandą praleisti Los Andželo greitkelių spūstyse. Vairuodama ji klausydavosi naujienų radijo stoties. Istorijos apie tai, kaip politikai leidžia pinigus nereikalingiems projektams, tik dar stipriau pakurstydavo Dorinos pyktį ir beviltiškumo jausmą dėl to, kur link krypsta jų visuomenė.

Dorina nusprendė pasikalbėti su Frenku apie savo elgesį ir apie tai, kad ji nori atsikratyti įtampos iki grįždama namo. Frenkui palengvėjo, kai jis išgirdo, kad Dorina sąmoningai suvokia savo elgesį ir prisiima už jį atsakomybę. Jis pasiūlė kelias idėjas: pakeliui namo klausytis raminančios muzikos, o ne naujienų radijo laidų; truputį anksčiau baigti darbą ir prieš grįžtant namo užsukti į sporto klubą pasportuoti; ir dar juodu galėtų sugalvoti kokį nors signalą, kurį Frenkas galės parodyti, kad Dorina suprastų, jog ji sudirgusi. Pamačiusi tą signalą ji galės išeiti trumpam pasivaikščioti po gyvenamąjį

kvartalą ir atsipalaiduoti. Dorinai tie pasiūlymai pasirodė puikūs. Ir ją giliai sujaudino tai, kad Frenkas nori jai padėti ir bendradarbiauti su ja. Tai suteikė dar daugiau motyvacijos atrasti gerą sprendimą, kaip sumažinti savo įtampą.

Jūs irgi galite sugalvoti nemažai būdų, kaip išspręsti problemas, įvertinti ir nustatyti, kurie sprendimai bus potencialiai veiksmingi, tik pirmiausia reikia liautis be saiko analizuoti ir pereiti į kitą lygmenį.

Pažvelkite plačiau

Mes labai dažnai be saiko analizuojame situacijos detales – jis pasakė, ji pasakė, turėjau pasakyti ir taip toliau. Dorina galėjo visiškai paskęsti analizuodama smulkmenas apie tai, ką reikėtų kaltinti dėl savo dirglumo, – sūnus neturėjo įsijungti savo „Nintendo" žaidimo, kai Dorina norėjo žiūrėti krepšinį; Frenkas pamiršo, kad vakare Dorinos laukia susirinkimas ir kad jam reikės paruošti vaikams vakarienę; Dorina dirbo ne vieną mėnesį, kad priklausomybę narkotikams turintis klientas patektų į reabilitacijos programą, o jis paskutinę minutę atsisakė.

Tačiau Dorina pasirinko kitą kelią – ji pažvelgė plačiau ir nukreipė dėmesį į savo gilesnį troškimą tarnauti kitiems ir įgyvendinti savo religinius įsitikinimus. Taip ji išsivadavo iš nesibaigiančio detalių analizavimo ir galėjo apsvarstyti visus įmanomus sprendimus. Ne visi žmonės turi religinių įsitikinimų, kurie rodytų jiems kelią, bet dauguma vis tiek turi vertybių. Galbūt jas užgožė nepagrįstos pretenzijos arba populiariosios kultūros vertybės, bet tyrimai, kuriuos atliko psichologai Abigeilė Stiuart iš Mičigano universiteto ir Danas Makadamsas iš Šiaurės Vakarų universiteto, rodo, kad daugelis žmonių, ypač laikui bėgant, nori, kad kitų

žmonių gyvenimas būtų geresnis, ir tikisi po savęs pasaulyje palikti teigiamų pokyčių.[2] Šio troškimo įgyvendinimas priklausys nuo mūsų talentų ir išteklių.

Aukštesnės vertybės yra labai galingas įrankis, kuris gali padėti įvertinti, kaip išspręsti sudėtingas situacijas. Nustoję be saiko analizuoti ir perėję į kitą lygmenį mes įgyjame laisvę, kuri leidžia prisiminti savo vertybes ir jas patvirtinti. Vertybės gali atsakyti į keblius, jau ilgai ramybės neduodančius klausimus, o kartu ir suteikti nuorodas, ką mūsų gyvenime reikia keisti.

Kaip atrasti tas aukštesnes vertybes? Pabūkite vienumoje neanalizuodamos ir užduokite sau tokius klausimus: „Kas man iš tikrųjų svarbu? Kodėl? Ką norėčiau palikti po savęs? Ką norėčiau, kad kiti dabar apie mane sakytų?“ Pagalvokite apie žmones, kuriais žavitės – ne apie kino žvaigždes ar turtuolius, bet apie tuos, kurie buvo itin svarbūs kitų žmonių gyvenimams, Žemei arba menui ir kultūrai. Kokias vertybes jie įkūnija? Perskaitykite tokių žmonių biografijas ir autobiografijas, kad pajustumėte jų motyvaciją. Jeigu jums patinka religinė ar dvasinė grupė arba bendruomeninė organizacija, daugiau sužinokite apie ją. Jūs ieškote ne kažkieno kito jums ant lėkštės pateikto vertybių rinkinio. Ieškote tų tikrų ir ilgalaikių vertybių, kurios rastų jumyse atgarsį ir kuriomis norėtumėte remtis, kai tektų rinktis.

Tiesiog pradėkite veikti

Sugalvojus planą, kaip išspręsti problemą, gali pasirodyti, kad pernelyg sunku jį įgyvendinti. Jeigu galvosite, kad privalote išspręsti savo problemą tuoj pat, visą ir iki galo, tai gali smarkiai sukaustyti. Išsivaduoti iš tokio paralyžiaus dažnai padeda nedidelės užduotys. Lygiai taip pat, kaip vertingam tikslui svarbus net ir vienas doleris,

nedidelis veiksmas gali akivaizdžiai sumažinti problemą ir padėti nutraukti besaikį analizavimą.

Šarlena nežinojo, ko griebtis, kai ją atleido iš darbo automobilių gamykloje. Ji suprato, kad turi labai mažai galimybių susigrąžinti arba rasti darbą, nes kompanija yra pasmerkta žlugti, o visi kiti geri darbai siūlomi tik modernių technologijų firmose. Ji kelias dienas negalėjo liautis galvojusi, kaip neteisinga, kad ją atleido po trisdešimt penkerių darbo metų ir kad visi jaunesni darbuotojai turi daugiau galimybių susirasti naują darbą. Ji sėdėjo namuose su fone blyksinčiu televizoriumi ir kimšo greitąjį maistą, užgerdama gazuotais gėrimais. Tačiau labai greitai nuo to pavargo ir nusprendė, kad reikia ko nors imtis. Internete ji susirado savo miesto prekybos rūmų tinklalapį. Ten pastebėjo nuorodą į vietinio koledžo organizuojamus programavimo kursus. Tada nusprendė užeiti į koledžo tinklalapį, nors ir abejojo, kad ten pamatys ką nors tinkamo sau. Ir labai nustebo perskaičiusi kursų aprašymą. Dar ji perskaitė, kad koledžas turi programą, pagal kurią nedirbantys vidutinio amžiaus žmonės, norintys pakeisti savo darbo profilį, gali gauti paramą. Pirmą kartą nuo atleidimo dienos jos nuotaika akivaizdžiai pasitaisė.

Nedideli veiksmai, kurie padeda spręsti problemą, primena į tarpdurį įkištą koją. Daug nevargstant bus lengviau pro duris įkišti ir antrą koją, o paskui ir visą kūną. Nedideli laimėjimai kaupiasi, ir netrukus galime pamatyti išeitis ir problemos sprendimo būdus. O nedidelių pergalių teikiamas energijos antplūdis ir gauta motyvacija padeda nugalėti sutinkamus sunkumus.

Liaukitės abejoję

Dar viena priežastis, kuri skatina ne veikti, o be saiko analizuoti, – tai noras tvirtai žinoti, kad mūsų veiksmai pasiteisins.

Tyrimo metu paprašėme grupės chroniškai analizuoti linkusių ir grupės tokio polinkio neturinčių žmonių sugalvoti strategiją, kaip išspręsti sudėtingą vietinės reikšmės problemą – kaip pasiekti, kad universiteto miestelyje visi studentai būtų tinkamai apgyvendinti.[3] Abi grupės sugalvojo planus. Tačiau linkusieji be saiko analizuoti, lyginant su kita grupe, nelabai pasitikėjo, kad jų planas yra pakankamai išmintingas. Jie kartojo, kad prieš jį įgyvendinant jiems reikia daugiau laiko viską apgalvoti ir daugiau informacijos. Neturintys polinkio be saiko analizuoti buvo susitaikę su tuo, kad jų planas gali ir nepasiteisinti, bet jiems atrodė geriau jau pamėginti, negu išvis nieko nedaryti.

Saros situacija rodo, kaip abejonės gali sukaustyti žmogų. Kilus naujai šeimos krizei, keturiasdešimt devynerių metų namų šeimininkė Sara ir jos keturiasdešimt šešerių metų sesuo Džoisė atsidūrė aklagatvyje. Jų aštuoniasdešimt dviejų metų amžiaus motina nukrito ir susilaužė klubą, o aštuoniasdešimt devynerių metų amžiaus tėvas buvo per silpnas, kad ja pasirūpintų. Saros ir Džoisės požiūriai į gyvenimą visuomet skyrėsi. Atsargi ir metodiška Sara paprastai visada kontroliuodavo savo gyvenimą, o jos šeimos veikla būdavo suplanuota savaitėms į priekį. Saros namai visada blizgėdavo švara, jos šviesūs, trumpai kirpti plaukai visuomet būdavo nepriekaištingai sušukuoti, o kaimynai žinojo, kad iškilus sunkumams ja tikrai galima pasikliauti. O Džoisė buvo sesuo padraika. Ji pasirinko kelionių agentės darbą, kad galėtų keliauti į egzotiškas vietas, o nusibodus pakeisti vieną agentūrą kita. Kaskart, kai seserys susitikdavo, Džoisė būdavo su nauja šukuosena, kartais su rausvu ar žaliu vaivorykštės spalvų rinkinio atspalviu.

Abi seserys labai mylėjo savo tėvus. Jie kažkokiu būdu sugebėjo išauginti dvi visiškai skirtingas seseris ir vertino bei puoselėjo tuos jų skirtumus, nors vaikystėje Sara ir Džoisė negalėjo viena kitos pa-

kęsti. Dabar iškilo klausimas, ką daryti su tėvų globa. Jos kelis kartus kalbėjosi apie tai telefonu, bet tie pokalbiai paprastai baigdavosi šaukimu viena ant kitos dėl skriaudų, kurias jos kažkada anksčiau viena kitai padarė. Po vieno tokio pokalbio perpykusi Sara ištisas valandas negalėjo liautis analizuoti savo ir Džoisės pasakytų žodžių, mąstyti apie tai, kaip jai pikta, kokia nejautri jos sesuo, kodėl ji pasakė tą ir tą, ir taip toliau. Sara žinojo, kad ji vis tiek turės pasikalbėti su Džoise ta tema ir dažnai mintyse repetuodavo, ką jai pasakytų. Kartais ji kalbėdavo protingai ir ramiai, o kartais nesusivaldydavo neišsakiusi savo karčių kaltinimų. Sara niekaip negalėjo apsispręsti, ar jai reikia viską išsakyti sesei, ar ne. Kas bus, jeigu ji nesugebės pasakyti to, ką iš tikrųjų nori pasakyti? Kas, jeigu sesuo pradės ant jos šaukti? Sara ilgai vengė skambinti Džoisei, o pyktis ant sesers tik dar labiau augo ir vis didėjo kaltės jausmas, kad ji negali tinkamai pasirūpinti tėvais.

Galiausiai Sara nusprendė, kad reikia ką nors daryti, net jeigu tai ir reikštų, kad seserys dar labiau atitols viena nuo kitos. Jai kilo mintis parašyti trumpą scenarijų apie tai, ką ji norinti pasakyti Džoisei, kad išsisklaidytų visos abejonės ir kad ji pajudėtų iš to mirties taško. Ji labai stengėsi žvelgti plačiau ir neužsikabinti už detalių apie praeities įvykius su Džoise bei nepamiršti savo aukštesnių tikslų, tai yra klausimo, kaip išspręsti tėvų globos problemą. Ji pamėgino surepetuoti savo scenarijų priešais veidrodį. Pamačiusi, kuriose vietose jos mintys ir žodžiai stringa, ten scenarijų pataisė. Dar Sara suprato, kad kai kurie dalykai, kuriuos ji nori pasakyti Džoisei, tikriausiai nieko neišspręs ir gali tik sukelti konfliktą. Stebėdama save veidrodyje ji aiškiai pamatė, kaip prakalbus apie tai jos veidas įsitempia. Ji dar kartą peržvelgė scenarijų ir vėl pabandė suvaidinti situaciją.

Šalia viso to Sara susigalvojo sau dovanėlę, kurią gaus po pokalbio su Džoise, – tai bus „Godiva“ šokoladinių saldainių dėžutė.

Susitikusi su Džoise Sara išsakė viską, ką buvo suplanavus. Ir labai nustebo pamačiusi, kad Džoisei akivaizdžiai palengvėjo išgirdus konkrečias Saros idėjas apie tai, kaip išspręsti tėvų globos klausimą. Seserys išsiskyrė gerai nusiteikusios.

Sara būtų iki šiol nesiliovusi be saiko analizuoti savo šeimos situaciją, jeigu nebūtų nusprendusi išsklaidyti savo dvejonių ir ėmusis veiksmų – jei nebūtų pamėginusi ir seserį įtraukti į problemų sprendimą. Svarbu pastebėti, kad ji labai daug galvojo apie tai, ko tiksliai nori iš Džoisės. Jos elgesys nebuvo impulsyvus. Sugalvojusi geriausią planą ji nustūmė į šalį savo abejones ir žengė pirmyn.

Sumažinkite savo lūkesčius

Monika – protinga, energinga dvidešimt septynerių metų mergina rudomis akimis ir ilgais juodais plaukais. Ji daug ir sunkiai dirbo, kad taptų dėstytoja viename iš geriausių šalies sociologijos skyrių. Jai teko dirbti padavėja, kad išgalėtų susimokėti už savo mokslus koledže, nes jos tėvai, imigrantai iš Gvatemalos, jai padėti negalėjo. Monika mokėsi puikiai ir pelnė savo dėstytojų pagarbą, todėl gavo puikias rekomendacijas. Dėl to turėjo galimybę gauti visą stipendiją doktorantūros studijoms. Ji ir čia pasižymėjo savo protiniais gabumais bei darbštumu, dėl to bebaigdama mokslus jau buvo gavusi keletą darbo pasiūlymų.

Pasak Monikos, pirmaisiais darbo metais ji puikiai susitvarkydavo su darbine įtampa. Fakulteto vyresnieji ją palaikė, neapkraudavo pernelyg didelėmis administracinėmis ar dėstytojavimo užduotimis, o keli doktorantūros studentai išreiškė norą su ja dirbti. Ypač viena studentė vardu Belinda, kuri ketvirtus metus studijavo doktorantūrą. Belinda pasiskundė Monikai, kad vyresnieji profesoriai neleidžia jai plėtoti savo idėjų, o tikisi, kad ji jiems padės atlikti jų

darbą. Ji žinojo, kad tai dažnai pasitaikantis reiškinys. Belinda jai patiko – jos abi buvo panašaus amžiaus ir su ja būdavo smagu prisėdus paplepėti. Taigi, kai Belinda paklausė, ar Monika nesutiktų būti jos patarėja, ši sutiko.

Tačiau po kelių savaičių tarp Monikos ir Belindos atsirado įtampa. Monika paskyrė Belindai keletą skaitinių, kurie, jos manymu, labai atitiko Belindos tyrimo temą, ir davusi jai duomenų rinkinį pasiūlė atlikti preliminarią analizę. Jos vėl susitiko po dviejų savaičių ir per tą laiką Belinda nebuvo nei perskaičiusi, kas jai skirta, nei atlikusi duomenų analizės. Paklausta kodėl, Belinda atsakė, kad pasiėmė poros savaičių atostogas, nes gavo pigų skrydį į Šv. Tomo salą. Ji išvažiavo nepaisydama to, kad buvo pats semestro vidurys ir iki jo galo reikėjo atiduoti disertaciją, kitaip ji galėjo susigadinti savo poziciją doktorantūros programoje. Monika pasakė, kad Belinda turi susikaupti ir atlikti darbą. Belinda pasišiaušė ir atšovė, kad Monika darosi panaši į vyresniuosius fakulteto darbuotojus, o netrukus bus tokia pati kaip jie ir neturės asmeninio gyvenimo.

Belinda dar kelias savaites vėlavo ir atidėliojo, ir Monika pradėjo be saiko analizuoti šią situaciją:

> Kodėl Belinda pati sau kenkia? Kodėl aš nesugebu jos motyvuoti? Kaip man reikės dirbti su doktorantūros studentais? Gal Belinda buvo teisi sakydama, kad aš pernelyg daug dėmesio skiriu darbui ir produktyvumui? Aš tikrai dirbu sunkiau, negu kada anksčiau. Nenoriu tapti darboholike. Bet kodėl ji nesupranta, kad šiame semestre jai labai svarbu padirbėti?

Laimei, Monika prasitarė apie tai vyresniajai fakulteto narei Elenai, dvidešimčia metų už ją vyresnei, šiltai ir išmintingai moteriai, kuri ją visada palaikydavo. Monika išsipasakojo, kad nesupranta Belindos ir jaučiasi kalta, nes negali jai daugiau padėti. Elena trumpam nutilo, o tada iš lėto pasakė: „Žinai, dauguma studentų ne tokie kaip tu. Kalbu ne tik apie protinius sugebėjimus. Dauguma

nesupranta, jog tam, kad lydėtų sėkmė, reikia kur kas daugiau nei vien tik proto gabumų – reikia sunkiai dirbti, norėti mokytis iš kitų ir būti atkakliam. Tu tą supranti, o Belinda nesupranta ir galbūt niekada nesupras." Šie Elinos žodžiai padėjo Monikai liautis be saiko analizuoti ir susitaikyti su tuo, kad ji negali pastūmėti Belindos link sėkmės, jeigu toji nenori iš jos mokytis. Monika nusprendė atvirai pasikalbėti su Belinda apie tai, ko iš jos tikisi, jeigu jos ir toliau ketina dirbti kartu. Po šio pokalbio Belinda atrodė nusivylusi ir suglumusi, bet Monika žinojo, kad ji užėmė geresnę poziciją, kuri gali būti naudingesnė Belindai.

Pradėję be saiko analizuoti, sau užduodame be galo daug klausimų apie kitų žmonių elgesį: kaip mano vaikas galėjo užaugęs tapti demokratu, jeigu šeima jau karta iš kartos yra respublikonai? Kaip darbdavys galėjo galvoti, kad aš sutiksiu meluoti kasmetinėje valstybinėje kompanijos ataskaitoje? Kartais vienintelis atsakymas į tokius klausimus yra Elenos atsakymas Monikai: dauguma žmonių yra ne tokie, kaip tu. Susitaikę su tuo galime suprasti, kaip kitų žmonių elgesys atitinka mūsų lūkesčius, – jis tiesiog neatitinka. Tai padeda blaiviau įvertinti, kokia turėtų būti mūsų atsakomoji reakcija į tokį elgesį, jei mums išvis reikėtų reaguoti.

Atleiskite ir eikite toliau

Be saiko analizuodami dažniausiai užduodame sau tokius klausimus – kaip jie galėjo su manimi taip pasielgti? Kaip tėvai galėjo taip mane auginti? Kaip šeima galėjo su manimi taip elgtis? Kaip draugai galėjo mane palikti? Kaip mano mokytojas, viršininkas ar mylimasis galėjo mane išduoti?

Jeigu pažvelgę į savo skriaudėjų širdis ir sielas sugebėtume suprasti, kas privertė juos taip elgtis, tuomet nustotume be saiko ana-

lizuoti ir galbūt sumažėtų mūsų emocinis skausmas. Kartais tai įvyksta per psichoterapijos seansus, kada žmonės analizuoja savo praeitį ir pagaliau supranta, kaip jie tapo tokie, kokie yra, ir kas galėjo paskatinti tam tikrą kito žmogaus elgesį. Tai gali įvykti ir po akistatos su savo skriaudėjais, kai išsiaiškinama, kas nutiko ir kodėl.

Tačiau mes dažnai nežinome, kas vyksta kito širdyje ir sieloje, o net jei ir žinome, gali būti, kad mums niekada nepavyks susitaikyti su tokiu elgesiu. Pavyzdžiui, Franė suprato, kad jos tėvas buvo alkoholikas ir paprastai ją mušdavo tada, kai būdavo girtas. Tačiau toks suvokimas nepadėjo liautis be saiko analizuoti:

> Kodėl jis negalėjo kreiptis pagalbos, kad nugalėtų alkoholizmą? Kodėl tai nutiko man? Ar man pavyks kada nors su tuo susitaikyti?

Tik atleidimas ilgainiui padėjo Franei išsivaduoti iš tokių minčių apie tėvo elgesį. Ji pripažino, kad tėvo elgesys buvo smerktinas, neįtikėtinas ir kad daugelis žmonių nesugebėtų šito atleisti. Bet norėdama eiti toliau, ji turėjo jam atleisti.

Atleidimas nesiderina su nepagrįstomis pretenzijomis, kurios taip išplito mūsų kultūroje per pastaruosius kelis dešimtmečius. Pagal šį įsitikinimą, mes nusipelnome, kad viskas vyktų taip, kaip norime mes, o jeigu kažkas vyksta kitaip, tada turime teisę viešai nubausti savo skriaudėjus. Atleisti reiškia liautis galvojus, kad galite ką nors viešai bausti. Daugeliui žmonių emociškai gali būti sunku tą padaryti, nes per visą gyvenimą mums buvo skiepijama, kad turime nepasiduoti, nepamiršti ir nepasitraukti. O jeigu mums teko išgyventi ypač baisų įvykį – seksualinį išnaudojimą, jeigu mumis nesirūpino arba neteisėtai atleido, – tuomet atleisti savo skriaudėjams gali atrodyti neįmanoma.

Labai svarbu žengti pirmąjį žingsnį – suprasti, kad atleisti nereiškia toleruoti ar laikyti tokius poelgius priimtinais. Tai taip

pat nereiškia, kad skriaudėjas nebėra laikomas atsakingu už savo veiksmus. Galbūt vis tiek norėsite paduoti jį ar ją į teismą, apkaltinti ar paprasčiausiai surengti jam ar jai akistatą. Tačiau, pasak psichologo Maiklo Makulogo iš Pietinio metodistų universiteto, atleisti reiškia išsivaduoti iš noro keršyti dėl keršto ir sutraukyti tuos pančius, kuriuos mūsų širdyje ir prote sukūrė pyktis bei neapykanta.[4]

Dar viena svarbi besaikio analizavimo priežastis yra mūsų pačių kaltės ir gėdos jausmas, taigi kartais turime atleisti patys *sau*. Šiuolaikinėje visuomenėje pilna priežasčių, kurios verčia mus gailėtis ir jausti gėdą dėl savo pasirinkimų ir dėl to, ką padarėme kitiems.

> Kaip galėjau taip siaubingai kalbėtis su savo vaiku? Ar tai, kad dirbu visą darbo dieną, kenkia mano vaikams? Mano pagyvenę tėvai nori dažniau mane matyti – kaip galiu išvažiuoti visam mėnesiui? Kas, jeigu jie numirs?

Suvokus savo elgesio priežastis galima išvengti tokio elgesio ateityje. Tačiau suvokimas ne visuomet suteikia palengvėjimą ir išvaduoja nuo apmąstymų, kilusių iš kaltės jausmo, lygiai taip pat, kaip ir suvokus, kodėl kiti žmonės su jumis elgėsi netinkamai, ne visada lengva liautis piktai galvoti. Galite suprasti, kodėl rėkėte ant savo vaiko, bet vis tiek jaustis kalta, kad leidote sau taip elgtis. Galite suprasti, kad jums reikia dirbti, bet vis tiek jaustis kalta kiekvieną kartą, kai vaikui ar tėvams prireiks daugiau jūsų dėmesio. Štai čia ir prieiname prie atleidimo. Atleidus sau galima pereiti prie veiksmų, o ne dar giliau klimpti į besaikį analizavimą. Atleidus sau išsivaduojama iš noro keršyti ir bausti, o dėmesys nukrypsta į išgijimą. Taip pereiname į kitą lygmenį, kur protui atsiranda daugiau erdvės sugalvoti, kaip palikti savo darbinę įtampą darbe ir neišlieti jos namie. Mes turime pakankamai energijos ir kūrybingumo, kad tinkamai paskirstytume darbui ir vaikams bei tėvams skirtą laiką. Taip tiki-

mybė, kad mūsų kaltės jausmas peraugs į pyktį tiems, kurie verčia mus save kaltinti, sumažės.

Svarbūs nauji tyrimai rodo, kad atleidus pagerėja ne tik psichinė, bet ir fizinė sveikata. Psichologai Šarlotė van Ojen Vitvliet, Tomas Liudvigas ir Keli Vander Lan iš Hope koledžo atliko tyrimą, kuriame žmonių buvo prašoma prisiminti konkretų asmenį, kurį jie kaltina netinkamai pasielgus, įžeidus ar įskaudinus juos ir apibūdinti, ką tas žmogus padarė.[5] Tada pusei atsitiktinai parinktų dalyvių buvo liepta įsivaizduoti, kad jie nori atleisti savo kaltininkui, bando jį suprasti ir atjausti, o po to jam atleidžia. Kitai atsitiktinai parinktai pusei buvo liepta neatleisti savo kaltininkui ir mintyse vis iš naujo galvoti apie atliktą įžeidimą bei apie pagiežą, kurią jam jaučia. Tyrėjai atliko nemažai psichologinių tyrimų, kurie nustatė nerimo, įtampos ir širdies funkcionavimo lygį, išmatavo dalyvių širdies ritmą bei kraujo spaudimą. Rezultatai bylojo, kad tada, kai žmonės įsivaizdavo neatleidžiantys savo kaltininkui, jų širdies ritmas, kraujo spaudimas ir kiti streso požymiai ryškiai paūmėjo, lyginant su tų dalyvių, kurie įsivaizdavo atleidžiantys. Tyrėjai priėjo prie išvados, kad žmonės, kurie nuolatos neatleidžia kitiems, gali kentėti nuo chroniško širdies ir kraujagyslių hiperaktyvumo bei chroniško fiziologinio susijaudinimo. Chroniškas susijaudinimas savo ruožtu susijęs su padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų rizika bei imuninės sistemos problemomis.

Tačiau žmonės gali tapti atlaidesni ir tai teigiamai veikia jų sveikatą. Pavyzdžiui, psichologas Karlas Toresenas iš Stanfordo universiteto, dirbdamas su bent vieną infarktą patyrusiais vyrais, pastebėjo, kad jų vainikinių arterijų būklė pagerėjo po to, kai jis padėjo jiems tapti atlaidesniems ir tokiu būdu išsivaduoti iš kaltės jausmo, priešiškumo ir pykčio.[6]

Atpažinkite savyje kitų žmonių balsus

Mūsų nerimas labai dažnai yra ne mūsų, o kitų žmonių balsai, sakantys, ką mes turime daryti, galvoti ir jausti. Čia kalbu ne apie tuos balsus, kuriuos girdi šizofrenija sergantys žmonės. Tie balsai skamba lyg mūsų pačių mintys ir idėjos: „Turėtum dažniau pasisakyti ir nustoti taip drovėtis!“ „Nieko nebus, jeigu nenumesi nors kiek svorio!“

Balsai, kuriuos girdi moterys, dažnai sako, kad mes turėtume būti visiems malonios, užtikrinti, jog visi yra laimingi ir kad privalome bet kokia kaina išsaugoti savo santykius. Sutikę blogai nusiteikusį žmogų, pradedame galvoti: ką aš padariau ne taip? Kaip galėčiau tą ištaisyti? Bandome persiplėšti į visas puses, kad tik mūsų partneriai, vaikai, tėvai ir bendradarbiai būtų laimingi. Niekiname save už tai, kad norime persiplėšti į visas puses, bet vėl apsisukame ir darome tą patį.

Stanfordo universiteto psichiatras Deividas Burnsas tą nerimą, kuris mus apninka kitų žmonių balsų pavidalu, pavadino „privalėjimo tironija“.[7] Turėtum būti geresnė motina. Turėtum būti patrauklesnė. Turėtum būti sėkmingesnė. Turėtum gauti geresnį išsilavinimą. Neturėtum žiūrėti televizoriaus. Neturėtum rūpintis savo proto sveikata ir pasiimti laisvą dieną, kad galėtum apsipirkti. Kartą viena moteris per psichoterapijos seansą man pasakė: „Ką nors privalėdama aš nuolatos, pati to nenorėdama, darau sau bloga.“

Kaip išvengti tokio besaikio analizavimo, kurio metu nesiliaujame kartoti sau „turėčiau“? Jeigu išgirstate save sakant: „Aš turėčiau...“, pasistenkite stabtelėti ir paklausti savęs: „Kas tą sako?“ Kas sako, kad neturėtum pasiimti išeiginės, kad protas galėtų pailsėti? Tėtis, kuris visą laiką vertė tave sunkiai dirbti ir kuris neįvertina to, kuo užsiimi? Kas sako, kad turėtum būti patrauklesnė?

Kompanijos, kurios bando parduoti vaistus nuo nepatrauklumo? Kas sako, kad turėtum gauti geresnį išsilavinimą? Pasipūtėlis brolis, kuris didžiąją gyvenimo dalį praleido mokyklose, nes jam tai patinka?

Kartais nelengva nustatyti, iš kur ateina tie balsai. Jie gali būti tiek mumyse prigiję ir įskiepyti, galime būti taip su jais susitapatinę, kad bus sunku suprasti, iš kur jie. Psichoterapija padeda išsiaiškinti, iš kur jie kyla ir kokios situacijos juos pažadina. Tačiau toks suvokimas niekur toliau nenuves. Norint išsivaduoti reikia mesti jiems iššūkį ir atsirinkti bei pasirinkti, ko mes norime klausytis.

Trumpos nuorodos

Trumpos nuorodos apie šiame skyriuje siūlomas priemones, kaip pereiti į kitą lygmenį:

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Pakeiskite savo dėmesio centrą.	Perkelkite savo dėmesį nuo iškreipto vaizdo prie sveikesnės situacijos perspektyvos.	Mari nepatikėjo žiauria savo viršininko kritika ir priėmė jo dirglumą kaip neišvengiamai artėjančių skyrybų pasekmę.
Pripažinkite savo skausmą ir eikite toliau.	Pripažinkite savo negatyvias emocijas, bet neleiskite, kad jos jus valdytų.	Brenda susitaikė su tuo, kad ją slegia darbo netektis, bet prisiekė sau bet kokiu atveju pradėti ieškotis naujo darbo.
Supaprastinkite (bent jau iš pradžių).	Pirmiausia ieškokite paprastų savo sielvarto priežasčių.	Karla pajuto, kad pradeda be saiko analizuoti savo nerimo priežastis, bet pažiūrėjusi į kalendorių suprato, kad tai gali būti PMS.

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Nustokite save lyginti.	Venkite spręsti apie save pagal tai, kaip sekasi kitiems, arba pagal tai, ką jie turi.	Vila Džina nusprendė, jog vietoj to, kad lygintų savo atlyginimą su sesers, ji nuspręs, kokį atlyginimą jai derėtų gauti už savo darbą.
Nelaukite, kol jus išgelbės.	Vietoj to, kad lauktumėte, kol kiti pakeis jūsų situaciją, pati ją pakeiskite arba susitaikykite su ja.	Aiša nustojo laukti, kada pagerės finansinė šeimos situacija ir pati ėmėsi veiksmų – grįžo mokytis ir pabaigė savo studijas.
Leiskite joms lietis.	Pagalvokite apie visus įmanomus savo problemų sprendimų būdus.	Prieš nuspręsdama grįžti studijuoti Aiša pirmiausia susirašė būdus, kaip ji galėtų padidinti savo pajamas.
Pažvelkite plačiau.	Prisiminkite savo aukštesnes vertybes, kad įvertintumėte įmanomus problemų sprendimo būdus.	Patė pagalvojo, kaip jos senelė, kurią ji labai gerbė, spręstų dabartines jos santuokos problemas.
Imkitės kokių nors veiksmų (mažų).	Imkitės nedidelių veiksmų, kurie padės nugalėti problemas.	Styvė paskambino šeimos psichologui ir sutarė susitikti, kad galėtų pasikalbėti apie sūnaus mokyklines problemas.
Liaukitės abejojusi.	Nors ir nesijaučiate užtikrinta, vis tiek ženkite pirmą žingsnį ir pradėkite spręsti savo problemą.	Paulina pradėjo laikytis naujosios dietos, kurią jai prirašė gydytojas, nors ir nebuvo tikra, kad tai padės numesti svorio.
Sumažinkite savo lūkesčius.	Supraskite, kad kitų žmonių vertybės ir standartai ne visuomet sutaps su jūsų.	Gilda susitaikė su tuo, kad jos duktė galbūt niekada taip gerai nemokės matematikos, kaip ji.

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Atleiskite ir eikite toliau.	Pamėginkite atleisti tiems, kurie netinkamai su jumis pasielgė, kad išsivaduotumėte iš nesibaigiančio jų poelgio analizavimo.	Nikolė atleido savo motinai už tai, kad ji buvo emociškai šalta ir tolima, ir nustojo bandyti ją keisti.
Atpažinkite savyje kitų žmonių balsus.	Atpažinkite, kada pradedate analizuoti dėl to, kad kiti sako, kaip jūs turite jaustis, elgtis ar galvoti.	Išgirdusi save sakant, kad turi kažką padaryti, Vonda paklausė: „Kas tą sako? Ar aš pati to noriu?“

Šios priemonės padės, kai pradėsite spręsti konkrečias problemas, apie kurias šiandien nepaliaujamai mąstote. Tačiau kaip dėl rytojaus? Kaip išvengti besaikio naujų problemų analizavimo? 6 skyriuje rasite priemones, kaip imantis iniciatyvos performuoti savo gyvenimą, požiūrį ir ateitį, išvengti besaikio analizavimo spąstų ateityje.

6 skyrius

Kaip išvengti spąstų ateityje

Gyvenime nuolat tenka susidurti su naujais iššūkiais ir dilemomis, todėl visuomet egzistuoja rizika vėl patekti į besaikio analizavimo pinkles. Galbūt kurį laiką pavyks nebegirdėti to vidinio dvejonių ir nerimo balso. Tačiau pakanka vieno gyvenimiško įvykio, – prasto darbo įvertinimo, ginčo su draugu ar mylimo žmogaus mirties, – ir, žiūrėk, tas balsas vėl išlenda ir įtraukia į tą patį liūną. Šiame skyriuje sužinosite, kaip išvengti naujų besaikio analizavimo priepuolių.

Neikite ten

Rūpesčių ir juos sukeliančių situacijų temos dažniausiai yra aiškios. Vienam tai gali būti tarpasmeninis konfliktas. Gal tiesiog negalite pakęsti, kai kiti ant jūsų pyksta, todėl bet koks konfliktas gali pastūmėti į besaikį analizavimą. Kitam žmogui gali trūkti pasiekimų. Išsikeliate aukštus tikslus, o bet kokia patirta nesėkmė skatina pradėti analizuoti, ar turite viską, ko reikia, kad pasiektumėte savo tikslą. Neįmanoma iki galo atsikratyti savo silpnųjų vietų – kasdieniame gyvenime nuolat teks susidurti su konfliktais,

nesėkmėmis ir atmetimu. Tačiau yra priemonių, kurios padeda viską sudėlioti taip, kad amžini mūsų iššūkiai neskatintų taip dažnai leistis į besaikį analizavimą.

Marla buvo puiki didžiulės farmacijos kompanijos tyrimų laboratorijos technikė. Ji ten dirbo jau aštuonerius metus – nuo tada, kai baigė biologijos mokslų magistro laipsnio studijas. Jai buvo trisdešimt treji, kai ji gavo pasiūlymą užimti aukštesnes vadovaujančias pareigas, kur jos laukė didesnė atsakomybė ir geresnis atlyginimas. Marla puikiai sutarė su savo bendradarbiais. Ji buvo aukšta, sportiška ir ją nuolat išrinkdavo kompanijos krepšinio komandos kapitone, pasižymėjo puikiu humoro jausmu ir mėgo piešti juokingas politines karikatūras, kurias kabindavo valgyklos skelbimų lentoje. Marla buvo patyrusi technikė ir jai labai patiko iššūkiai, su kuriais tekdavo susidurti ruošiant eksperimentus ir sprendžiant technines problemas.

Tačiau Marla nebuvo tikra, kad ji sugebės būti gera vadovė. Nors jai puikiai sekdavosi spręsti ginčus su kitais laboratorijos mokslininkais dėl to, kaip tinkamai paruošti eksperimentą, – tai buvo jos sritis ir čia jos nuomonė jai nekeldavo abejonių, – ji žinojo, kad vadovui reikia vertinti kitų technikų darbą ir sutarti su jais dėl atlyginimo, o šiose srityse galimi tokie konfliktai, kokių Marla labiausiai nemėgo. Vien mintis apie tai, kad kuris nors bendradarbis pradės ginčytis dėl jos įvertinimo ir savo atlyginimo, vertė ją gūžtis. Be to, ją baugino ir tai, kad tektų aiškintis su aukštesniąja valdžią dėl laboratorijai reikalingų išteklių arba užduočių. Marlai buvo duotos dvi savaitės pagalvoti ir nuspręsti, ar ji nori imtis vadovo pareigų, ir beveik visą tą laiką ji nenustojo mąstyti apie tai, kaip ji elgtųsi būdama vadovė ir ką sakytų kebliose situacijose.

Po dviejų savaičių apmąstymų Marla nusprendė atsisakyti naujojo darbo pasiūlymo, nes buvo tikra, kad naujos pareigos skatintų

ją nuolatos be saiko analizuoti. Ji atsisakė vadovės pareigų, bet sutarė, kad prisiims daugiau techninės atsakomybės laboratorijoje. Naujosios užduotys Marlai labai patiko ir jai labai palengvėjo dėl to, kad ji išvengė besaikio analizavimo liūno.

Ne visuomet derėtų vengti besaikio analizavimo priežasčių. Vengimas kartais gali reikšti, kad atsisakote galimybių, kurių tikrai norite siekti. Tačiau egzistuoja sritys, į kurias leistis paprasčiausiai nesinori, nes potencialus atlygis yra daug mažesnis negu tikimybė, kad pateksite į besaikio analizavimo spąstus.

Užkamšykite skyles

Ką būtų reikėję daryti Marlai, jeigu ji būtų norėjusi užimti vadovo pareigas, bet jaustųsi neužtikrinta, kad sugebės susitvarkyti su tarpasmeniniais konfliktais, su kuriais neišvengiamai tenka susidurti tokioje pozicijoje? Jeigu ji būtų priėmusi šį pasiūlymą, tapusi vadove ir pradėjusi be saiko analizuoti, ji būtų jautusis nelaiminga ir galbūt nesugebėtų gerai atlikti savo darbo. Tokiu atveju Marlai reikėtų įgyti tų vadovo įgūdžių, kurių, jos manymu, jai trūksta, kad turėtų ir darbą, ir taip trokštamą proto ramybę.

Liovęsi be saiko analizuoti ir perėję į kitą lygmenį atsiduriame tokioje padėtyje, iš kurios galime aiškiau pamatyti savo silpnybes ir imtis veiksmų, padėsiančių su jomis susitvarkyti. Galime kreiptis į specialistus, kurie padėtų jas nugalėti. Norint patobulinti savo darbo įgūdžius galima užsirašyti į kursus arba įgyti mokslinį laipsnį, kurio reikia norint pakeisti pareigas. Jeigu turite blogų įpročių, pavyzdžiui, dažnai vartojate alkoholį arba persivalgote, tuomet vertėtų kreiptis į psichologą, kuris padėtų atrasti konstruktyvesnių būdų, kaip tvarkytis su problemomis ir sunkumais. Be to, psichologas gali padėti išmokti kontroliuoti savo pyktį arba užsispyri-

mą. Jeigu iškyla sunkumų santykiuose su vaikais, galite kreiptis į šeimos santykių psichologą, kuris padės išmokti, kaip geriau bendrauti su savo atžalomis. Jeigu kamuoja dvasiniai klausimai, galite pabendrauti su religijos atstovu, kuris padės atrasti ramybę šioje srityje.

Norint išvengti puolimo iš kito lygmens ir galutinai nugalėti pagrindinius savo rūpesčių šaltinius ar taikinius labai svarbu laikytis plano ir prašyti kitų pagalbos. Iš pradžių, kai pradedame kontroliuoti savo besaikį analizavimą, pasijuntame patenkinti, kad pavyko taip greitai išspręsti problemą, bet čia nederėtų užsimiršti. Nereikia tikėtis, kad jeigu užgesinsite nedidelę liepsną, chroniškos problemos neišdygs iš naujo. Reikia ilgai ir sunkiai treniruoti savo charakterį bei įgūdžius ir stengtis pašalinti tuos trūkumus, kurie vis iš naujo klampina mus į tą patį liūną.

Atsisakykite savo nesveikų tikslų

Gali būti, kad tam tikrų tikslų siekėte visą savo gyvenimą, tačiau jie jums nesuteikė nieko daugiau, tik skausmą ir vis skatindavo be saiko analizuoti. Atpažinti tokius tikslus ir jų atsisakyti yra nelengva. Kartais mes pagal juos vertiname save. Tačiau turime jų atsisakyti, jeigu nebenorime vėl grįžti prie chroniško analizavimo.

Kai pirmaisiais metais dirbau profesoriaus padėjėja Stanfordo universitete, taupydami pinigus namui mudu su vyru gyvenome studentų bendrabutyje kaip auklėtojai. Ten sutikau daug sumanių pirmakursių, kurie nuo pirmosios atvykimo dienos buvo įsitikinę, kad įgis medicinos mokslų magistro laipsnį ir galiausiai taps gydytojais. Niekaip negalėjau jų perkalbėti, kad jie lanksčiau žiūrėtų į savo pasirinkimą ir išmėgintų kitas Stanforde siūlomas disciplinas bei galimybes. Ne, medicinos mokslai arba nieko.

Tada prasidėjo pirmojo kurso biologija ir fizika. Pusė medicinos studentų neišlaikė egzaminų, o daugelis išlaikiusiųjų gavo toli gražu ne džiuginančius įvertinimus. Po kiek laiko dauguma tų studentų buvo priversti atsisakyti savo svajonės tapti gydytojais ir išmėginti kitokią karjerą. Tačiau liūdniausia buvo su tais, kuriems puikiai sekėsi studijuoti mediciną, bet jų širdis prie jos nelinko ir kuriems nebuvo jokio reikalo studijuoti šių mokslų. Tokie studentai labai dažnai būdavo kilę iš šeimų, kurios dėjo dideles viltis, kad jie taps gydytojais.

Tas pats nutiko ir su Trine, liekna, droviai besišypsančia, patrauklia vietnamiečių kilmės amerikiete su tviskančiais juodais plaukais. Tik atsikėlusi gyventi į bendrabutį, per patį įsikūrimo įkarštį Trinė pareiškė, kad ruošiasi tapti neurologe. Ji apie tai svajojo jau nuo tada, kai savo gimtajame mieste dirbo neurochirurgo padėjėja. Kalbant apie savo tikslą iš Trinės akių švietė toks ryžtas, jog niekas nedrįso ginčytis ir sakyti, kad jai galbūt vertėtų lanksčiau pažiūrėti į savo ilgalaikę ateitį, juolab kad tai tik pirmoji diena koledže.

Dvasios stiprybę Trinė paveldėjo iš savo šeimos. Aštuntajame dešimtmetyje jos šeima valtimis pabėgo iš Vietnamo kartu su kitais pabėgėliais ir įsikūrė Amerikos Vidurio Vakarų regione. Trinė buvo kūdikis, kai Vietnamas atiteko komunistams, ir visa jos šeima su šešiais vyresniais broliais susigrūdo į mažas valteles ir išplaukė į jūrą. Prieš tai jie paskubomis išpardavė visą savo turtą, o pinigus iškeitė į auksą, kurį tėvai įsisiuvo į rūbų kišenes. Nutolus nuo kranto valtis pradėjo skęsti audringoje jūroje. Tėvai buvo priversti išmesti švarkus su visu auksu, kad nepaskęstų. Visa laimė, kad netoliese plaukė žvejų laivas ir išgelbėjo juos nuo pražūties. Po kelių mėnesių, kuriuos jie praleido keliose pabėgėlių stovyklose, Trinės šeima atvyko į Jungtines Valstijas ir juos priglaudė bažnyčia šalies Vidurio Vakaruose. Jie po truputį atsigavo ir prisitaikė, tėvas pradėjo dirbti sargu, vėliau pardavėju ir galiausiai ėmė vadovauti parduotuvei. Trinė dar

nepradėjusi lankyti mokyklos pasižymėjo itin imliu protu, bet buvo jauniausia ir vienintelė duktė šeimoje, todėl jai tekdavo pakovoti, kad sulauktų tėvo dėmesio ir pagarbos.

Trinę priėmė į Stanfordą. Universitetas ir darbo su neurochirurgu patirtis paskatino susikurti svajonę, kad ji taps žymia neurologe – bus turtinga, sulauks tarptautinio pripažinimo ir ilgainiui dirbs dėstytoja kokiame nors dideliame universitete. Trinė nematė jokių sąsajų tarp šio tikslo ir tėvo meilės siekimo, kuris ją lydėjo visą gyvenimą. Šią karjerą ji pasirinko racionaliai, remdamasi savo sugebėjimais ir interesais.

Trinė tikrai nestokojo gabumų. Ji labai nesunkiai įveikė biologijos, chemijos ir fizikos kursus, kurie privalomi pirmųjų kursų medicinos studentams. Tačiau tiems, kurie gerai ją pažinojo, visuomet kildavo klausimas, ar ji iš tiesų to nori. Nors jai puikiai sekėsi visi dalykai, kurių tik ji imdavosi, atrodė, kad Trinė nejaučia tikros aistros medicinai, kuria turėtų spinduliuoti žmogus, pasišventęs tokiam ambicingam tikslui. Man tik keletą kartų teko išvysti ugnelę jos akyse – kai ji apsilankė viename iš bendrabutyje rengiamų poezijos skaitymo vakarų ir paskaitoje, kurią skaitė fakulteto svečias apie pirmųjų moterų kolonisčių istoriją Amerikos pietryčiuose. Jeigu Trinė už egzaminą negaudavo paties aukščiausio įvertinimo, grįžusi į bendrabutį ji pradėdavo be saiko analizuoti:

> Kaip galėjau būti tokia kvaila? Kodėl neįsigilinau į tą skyrių apie kvantinę mechaniką? Pati leidžiu, kad mano dėmesys būtų blaškomas, – turiu keltis iš bendrabučio, kad galėčiau būti viena ir ramiai sau mokytis. Bet tada reikės ruošti maistą, o tai užims laiko ir aš negalėsiu dirbti. Reikia persikelti į ramesnį bendrabutį stovyklos pakraštyje, toliau nuo viso to triukšmo ir veiksmo.

Trečiame kurse Trinę sukrėtė tragedija. Važiuodamas iš darbo automobilio avarijoje žuvo jos tėvas. Bet kurį mylintį vaiką sukrečia ir

pribloškia netikėta vieno iš tėvų netektis. Tačiau Trinė ne paskendo skausme, o pasidarė lyg nevaldomas laivas. Metė mokslus – ne oficialiai nutraukė studijas, o tiesiog nustojo vaikščioti į paskaitas. Dingo ir bet kokia motyvacija tęsti studijas ar bet koks kitas gyvenimo interesas. Ji ištisas dienas sėdėjo bute pas savo draugą, kartais išeidavo pasivaikščioti arba trumpam įsijungdavo televizorių, bet daugiausia laiko praleisdavo įsmeigusi žvilgsnį pro langą.

Trinę sutikau praėjus šešiems mėnesiams po tėvo mirties. Ji atrodė dar liesesnė nei prieš tai ir buvo trumpai nusikirpusi plaukus. Tačiau pirma, ką pastebėjau, – tai jos akis. Jose nebebuvo matyti to nepalenkiamo ryžto, to „nesipainiokite man po kojomis, aš einu į paskaitą“ žvilgsnio. Iš jų švietė švelnumas, giluma, kurią anksčiau teko pastebėti tik tais retais atvejais, kai Trinė ramiai klausydavosi klasikinės muzikos arba vietoj biologijos vadovėlio skaitydavo poezijos knygą. Paklausiau, kas nutiko.

– Keletą mėnesių tiesiog plūduriavau. Ačiū Šonui (jos draugui), kad jis išgelbėjo mane nuo susinaikinimo. Kelis kartus buvau netgi pagalvojusi apie savižudybę. Visur matydavau ir girdėdavau savo tėvą, kai jo ten nebūdavo. Jis man bandė kažką pasakyti, bet aš niekaip nesupratau ir siaubingai bijojau. Galvojau, kad man pasimaišė protas.

Čia jos skruostais ėmė riedėti ašaros.

– Tada, prieš kelias savaites, per miegus išgirdau, kaip tėvas man šaukia: „Trine, Trine, paklausyk manęs, dukra. Klausyk savo širdies. Klausyk savo širdies.“ Nesupratau, ar tai buvo sapnas, ar ne, bet žinojau, kad išgirdau jį sakantį „klausyk savo širdies“. Tik ką tai reiškė? Visą likusią nakties dalį gulėjau nesumerkdama akių, bandžiau išgirsti jo balsą ir klausinėjau, ką jis nori pasakyti. Bet neišgirdau nieko daugiau, tik jo žodžių aidą: „Klausyk savo širdies.“

– Ilgai vaikštinėjau po kalnus, mėgindama vėl jį išgirsti. Daugiau niekur jo nepamačiau ir neišgirdau – atrodė, kad jis man pasakė viską, ką turėjo pasakyti, ir dabar jau tikrai išėjo. Norėjau, kad jis sugrįžtų, norėjau užduoti jam klausimų. Bet toks jau jis buvo. Kartą ką nors pasakydavo ir eidavo toliau. Ką jaučiau širdimi? Vis klausinėjau savęs. Aiškaus atsakymo neišgirdau, išskyrus viena – kad tai ne medicina. Savo širdyje nemačiau medicinos. „Kaip taip gali būti?" – klausiau savęs. Juk ji mane traukė nuo vidurinės mokyklos laikų. Medicina man puikiai sekasi. Juk būčiau puiki gydytoja. Bet ji man ne prie širdies. Kai pirmą kartą tą suvokiau, pagalvojau: „Praradau tėvą, o dabar dar ir savo pašaukimą bei karjerą."

– Bet vietoj tuštumos ir skausmo pajutau begalinį palengvėjimą. Atrodė, kad kažkas ištisus metus mane laikė iš nugaros už kaklo ir staiga paleido. Tėvas mane paleido. Tiksliau, ne jis mane laikė; mane laikė tai, ko, mano manymu, jis iš manęs norėjo, ką turėjau jam padaryti. O dabar jo nebėra. Taigi nebeliko priežasčių, dėl ko turėčiau tęsti medicinos studijas.

Trinė visada atrodė subrendusi jauna moteris, bet dabar, klausydamasi jos įžvalgų ir matydama tokį asmenybės augimą, aš tikrai netekau amo. Paklausiau:

– O kas pakeis mediciną?

– Dar nežinau, - atsakė ji. – Grįžtu mokytis, kad sužinočiau. Mečiau mediciną ir perėjau į anglų kalbos magistro studijas. Mama ir broliai galvoja, kad aš netekau proto. O man atrodo, kad kaip tik jį suradau.

Po kiek laiko Trinė baigė Stanfordo universiteto Amerikos literatūros bakalauro ir magistro laipsnio studijas ir toliau tęsė studijas doktorantūroje. Tačiau jos tikrasis pasiekimas buvo tai, kad ji atsisakė savo tikslo, kuris iš tikrųjų buvo ne jos, bet valdė kiekvieną jos gyvenimo žingsnį – tikslo tapti gydytoja. Ji būtų jį pasiekusi. Bet jos

širdis prie to nelinko, todėl šis pasiekimas nebūtų suteikęs jai visiško ir nuolatinio pasitenkinimo.

Keletas psichologų ginčijosi, jog pagrindinė priežastis, dėl ko žmonės pradeda be saiko analizuoti, yra tai, kad jie negali atsisakyti savo neįmanomų arba nesveikų tikslų.[1] Labai dažnai tie tikslai yra mūsų pagrindinis savęs vertinimo kriterijus. Dženiferė Kroker iš Mičigano universiteto tą vadina „atsitiktiniu savęs vertinimu".[2] Norėdami gerai jaustis mes užsibrėžiame atsitiktines siekiamybes – turime pasiekti tam tikro dydžio atlyginimą arba būti panašūs į modelius iš mados žurnalų. Bėdos prasideda tada, kai dėl tų atsitiktinių dalykų arba užsibrėžtų tikslų esame priversti elgtis pragaištingai arba jeigu jų pasiekti neįmanoma. Galbūt užsibrėžėte tikslą neįtikėtinai mažai sverti ir toliau badaujate, kol galiausiai save sužalojate. Kroker pastebėjo, kad moterims, kurių savivertę veikia tikslas tapti itin lieknoms, gresia valgymo sutrikimai.

Gali būti, kad jūsų santuoka žlunga, bet jūs niekaip negalite pamiršti savo vizijos, kad esate laimingai ištekėjusi už sėkmingo žmogaus, turite mielus vaikus ir gražius namus. Todėl pradedate be saiko analizuoti:

> Privalau išsaugoti šią santuoką. Gal, jeigu numesiu nors truputį svorio, vėl būsiu Džeriui patraukli. Bet atrodo, kad nesvarbu, ką bedaryčiau, jo niekas nebedžiugina. Žinau, kad jis mane apgaudinėja. Ką reikės daryti, jeigu jis mane paliks? Aš to neištversiu!

Santykiuose moterys dažnai užsikabina už neįmanomų tikslų, tarp jų ir už tikslo, kad visi aplinkiniai būtų laimingi. Jeigu kuris nors šalia esantis žmogus jaučiasi nelaimingas, tarkime mūsų draugė, mes dalysimės jos skausmu, bandysime jį išgydyti, o tuo tarpu pačios pradėsime be saiko analizuoti tą situaciją. Jeigu kas nors ant mūsų supyksta, tebūnie tai ir pardavėja parduotuvėje, jaučiamės atsakingos ir niekaip negalime liautis analizavusios savo elgesio. Reikėtų

nustoti galvojus, kad visi mūsų santykiai ir akistatos su kitais žmonėmis būtinai turi būti teigiami ir kad mes niekada nesukelsime kitam žmogui skausmo. Tai tiesiog neįmanoma ir tokie įsitikinimai labai apsunkina gyvenimą.

Kartais užstringame prie tam tikrų tikslų, kurie atrodo lyg vienintelis įmanomas sprendimas didesnėms problemoms. Turiu išsaugoti santuoką dėl to, kad esu neturtinga ir man reikalingos vyro pajamos, kad galėčiau išmaitinti vaikus. Privalau likti tame darbe, kurio nekenčiu, nes daugiau neturiu jokių darbo įgūdžių, o netekusi darbo galiu prarasti ir namus. Kadangi moterys dažniau yra neturtingos, dažniau linkusios prisiimti atsakomybę už savo vaikus ir dažniau turi menkesnį išsilavinimą arba prastesnius darbo įgūdžius, jos dažniau turi ir mažiau alternatyvų bei pasilieka situacijose, kurios neduoda nieko gero. Besaikis analizavimas trukdo pamatyti egzistuojančias dabartinių dilemų alternatyvas. Be saiko analizuodamos nesugebame pamatyti, kur būtų galima gauti pagalbos iš šalies arba kur rasti darbo mokymus, kad turėtume didesnę pasirinkimo laisvę ir galimybę išsivaduoti iš sudėtingos situacijos. Taigi, net jeigu dėl dabartinių gyvenimo aplinkybių ir užstringame prie savo neįmanomų tikslų, labai svarbu vengti besaikio analizavimo. Tada bus lengviau pamatyti, kaip atsisakyti tų tikslų ir kaip atrasti daugiau pasirinkimų.

Kaip sužinoti, ar tavo tikslai sveiki? Psichologai pateikia labai daug apibūdinimų, kokie yra tie sveiki tikslai, kurių laikosi ir siekia laimingi žmonės. Pirmiausia, kaip ir Trinės atveju, tai turi būti jūsų, o ne iš šeimos, draugų ar kitų išorinių šaltinių atėję tikslai. Kaip jau kalbėjome 5 skyriuje, svarbu pastebėti, kada sakote „aš turėčiau..." ir užduoti sau klausimą: „Kas tą sako?" Jeigu atsakote, kad ne jūs, o kažkas kitas, galbūt verta susimąstyti, ar to siekti norite *jūs*, ar manote, kad tada kiti pasijus laimingesni.

Antra, jeigu norite išvengti besaikio analizavimo, jūsų tikslai turi būti realūs ir pasiekiami. Nuolat siekdamos neįmanomų tikslų – tilpti į 6 dydžio suknelę, pakeisti savo motinos būdą, niekada nesupykdyti savo vyro ar draugo – tikrai neišvengsite besaikio analizavimo. Sumažinkite savo tikslus iki sveiko proto ribų. Išmėginkite 10 dydžio suknelę. Sugalvokite, kaip pasiekti, kad jus mažiau erzintų motinos charakteris. Supraskite, kad konfliktai tarp partnerių ar santuokoje yra normalus, o dažnai net ir sveikas reiškinys. Tyrinėdami „sėkmingo senėjimo procesą" – kaip vyresnio amžiaus žmonės sėkmingai susitaiko su vis silpstančiais fiziniais gebėjimais ir galimybėmis – psichologai Paulas ir Margareta Baltesai iš Makso Planko ir Berlyno laisvojo universitetų pastebėjo, kad laimingiausi yra tie pagyvenę žmonės, kurie pritaikė savo tikslus prie realių aplinkybių.[3] Bėgikė, kuri bėgiojo visą savo gyvenimą, dėl problemų su sąnariais buvo priversta liautis bėgiojusi, bet tam, kad išliktų sveika ir aktyvi, atrado fizinius pratimus, kurie reikalauja mažesnės įtampos. Uoli sodininkė nebegalėjo rūpintis bendruomenės daržovių sodu, todėl pasisodino mėgstamų daržovių į nediduką žemės plotelį savo namuose, prie galinių durų. Žinoma, nereikia atsisakyti savo tikslo tik dėl to, kad kažkas sako, jog jis nepasiekiamas. Daugeliui pačių sėkmingiausių pasaulio žmonių buvo sakoma, kad jų tikslai, viltys ir svajonės yra neįmanomi ir kad visa tai reikia pamiršti. Pasitarkite su savo draugais ir šeimos nariais, kurių nuomone pasitikite, ir su neutraliu asmeniu, pavyzdžiui, su psichologu, ir tai padės atsirinkti, kuris iš jūsų tikslų yra realus (net jeigu ir labai ambicingas), o kuris ne.

Trečia, pamėginkite pastebėti, kada atsiranda prieštaringi tikslai ir pasistenkite kiek įmanoma išspręsti tokį konfliktą. Dirbančios motinos puikiai moka kurti prieštaringus tikslus. Jos nori ir tęsti savo karjerą, ir kartu išauginti sveikus vaikus. Dažnai vienas tikslas trukdo kitam. Todėl užplūsta štai tokios mintys:

> Jeigu neparašysiu ir neišleisiu daugiau straipsnių, taip ir negausiu etatinio darbo. Atrodo, kad man visada trūksta laiko. Šią savaitę jau išsibraukė dvi dienos, nes Aleksui buvo ausies uždegimas. Kaip galiu būti tokia kietaširdė savo vaikui? Jam taip skaudėjo ir jis jautėsi toks nelaimingas, o aš sugebėjau galvoti tik apie galutinį kitos savaitės terminą stipendijai. Aš jam skiriu per mažai laiko. O kai būnu su juo, jaučiuosi pavargusi ir išsiblaškiusi. Aš praleisiu jo vaikystę.

Kartais moterys atsisako svarbių tikslų dėl to, kad jie kertasi su kitais svarbiais tikslais. Jos nusprendžia neturėti vaikų, kad galėtų tęsti savo karjerą, arba atsisako karjeros galimybių, kad galėtų daugiau laiko skirti savo vaikams. Kai kurioms tokie pasirinkimai gali būti naudingi. Tačiau net ir tada, kai aktyviai priimame tokius sprendimus, vis tiek esame linkusios labai ilgai apgailestauti arba mąstyti apie tai, kad kiti pasakė, jog mes priėmėme neteisingą sprendimą:

> Galvojau, kad noriu nedirbti ir visą dieną būti mama. Tačiau nesu tikra, kad tai buvo teisingas pasirinkimas. Man tai nepavyksta natūraliai. Man taip sunku sugalvoti, ką visą dieną veikti su vaikais. Sesuo pagalvojo, kad aš išprotėjau, kai po vaiko gimimo atsisakiau vadovaujančių pareigų. Dabar ji nežino, ką man pasakyti. Ji tikriausiai galvoja, kad su manimi išvis neverta kalbėtis.

Atsisakius prieštaraujančių tikslų besaikis analizavimas gal ir sumažės, bet tai negarantuota. Tačiau galima sumažinti savo lūkesčius kiekvienam tikslui, kad atsirastų daugiau galimybių pasiekti abu tikslus, tik ne tokio aukšto lygio. Tarkime, norite dirbti dėstytoja visą dieną ir būti gera mama, bet jums pernelyg sunku siekti šių abiejų tikslų. Galite pamėginti atsisakyti tikslo gauti visą etatą geriausiame šalies universitete ir pasitenkinti etatu neblogame universitete, kuriame ne tokie aukšti standartai. O gal galima atsisakyti tikslo turėti keturis vaikus, kaip jūsų motina, ir turėti tik vieną arba du.

Ketvirtas svarbus dalykas užsibrėžiant tikslus – geriau stengtis siekti sėkmės, o ne mėginti išvengti nesėkmės. Raidos psichologė

Kerolė Dvek iš Kolumbijos universiteto atliko daug nuostabių tyrimų, kuriuose diferencijuojami vaikai, siekiantys sėkmės, ir vaikai, vengiantys nesėkmės.[4] Vaikai, kurie nori būti sėkmingi, imasi sunkesnių užduočių, yra kūrybingesni ir labiau linkę rizikuoti, o patyrę nesėkmę lengviau atsigauna. Vaikai, kurie nori išvengti nesėkmių, vietoj to, kad išmėgintų naujas ir galbūt įdomesnes užduotis, lieka prie pažįstamų. Jeigu jiems kažkas nepasiseka, jie nusimena ir pradeda save kaltinti. O jeigu kas nors vyksta ne taip, kaip jie nori, jie linkę pradėti be saiko analizuoti.

Panašiai ir mes, jeigu visuomet stengsimės išvengti nesėkmės, o ne siekti sėkmės, bet kokia nedidelė kliūtis gali tapti besaikio analizavimo priežastimi:

> Negaliu patikėti, kad apskritai kreipiausi dėl tos naujos vadovės pozicijos. Turėjau suprasti, kad neturiu jokių galimybių. Turiu likti savo dabartinėse pareigose, nors jų ir nekenčiu. Čia bent jau saugu. Ką dabar apie mane galvos mano viršininkas? Parodžiau, kad turiu labai prastus įgūdžius, palyginus su kitais. Dabar net ir savo darbe nesijausiu saugi!

Jeigu daugiau galvosime apie tai, kaip pasiekti sėkmę, o ne kaip išvengti nesėkmės, tada nugalėsime kliūtis, su kuriomis neišvengiamai teks susidurti kelyje į savo galutinį tikslą. Ir mažiau dairysimės ženklų, kad ant mūsų gali nukristi kirvis ar kad gali nutikti blogiausia. Net jeigu ir nutiks blogiausia, psichologiškai būsime geriau pasiruošę atsikelti, atkurti savo dėmesio centrą ir eiti toliau.

Su savimi elkitės švelniai

4 skyriuje aprašiau įdomų naująjį Suzanos Folkman iš Kalifornijos universiteto San Franciske tyrimą, kuris demonstruoja, kad ilgainiui tiek emociškai, tiek fiziškai geriau sekasi tiems žmonėms, kurie net ir ypač sudėtingomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, kai my-

limas žmogus serga nepagydoma liga, sąmoningai stengiasi patirti kažką teigiamo. Dar citavau Barbarą Fredrikson iš Mičigano universiteto, kuri teigia, kad teigiamos emocijos praplečia mūsų perspektyvą ir padeda kūrybingiau spręsti problemas. Teigiamos emocinės patirtys duoda tiek trumpalaikės naudos, nes pakelia nuotaiką, tiek ilgalaikės naudos, nes padeda nugalėti gyvenimiškas kliūtis ir nutraukia besaikį analizavimą.

Pažvelkime į Debę, dvidešimt devynerių metų namų šeimininkę kaštoninės spalvos plaukais, kurią augino pikta ir be galo kritiška motina. Debė visą gyvenimą prisiekinėjo, kad savo vaikams bus geresnė mama. Tačiau viso nėštumo metu ji nesiliovė nuogąstauti, ar sugebės būti gera motina, kai pati namuose matė tokį blogą pavyzdį. Nėštumas buvo sklandus ir Debė susilaukė nuostabaus sūnaus, kurį pavadino Tomu. Debė atsidėjo Tomo auginimui ir jis augo sveikas. Tačiau vos tik su vaiku iškildavo nors ir menkiausias sunkumas, pavyzdžiui, jeigu jis prastai miegodavo, kai jam kaldavosi dantys, Debę apnikdavo mintys apie tai, ar ji gera motina, ir užplūsdavo pyktis motinai.

> Aš to nesugebu, kaip mano motina ir sakydavo. Jeigu taip elgsiuosi, jis užaugęs bus labai nervingas. Kodėl man teko tokia siaubinga motina? Geriau jau būtų atidavus mane įvaikinti, o ne šitaip psichologiškai žalojusi.

Per pirmąjį Tomo gimtadienį Debė nusprendė liautis taip galvoti. Ieškodama ženklų, ar jos vaikui kas nors negerai, ar jis jaučiasi nelaimingas, ji jausdavosi apgailėtinai ir pradėdavo save kaltinti, jeigu kas nors būdavo nors kiek ne taip. Ji nusprendė žiūrėti į savo stipriąsias puses, o ne į galimas silpnybes. Apie tai pasikalbėjus su savo keleriais metais vyresne seserimi Pate, kuri jau daug metų buvo emociškai atitolusi nuo motinos, Debė pirmą kartą išsivadavo iš savo negatyvių minčių antplūdžio. Patė užjautė seserį dėl jos

nuogąstavimų, bet kartu ir padėjo pažvelgti į visą tai kaip į motinos pykčio pasekmę, o ne kaip į Debės nesugebėjimą būti motina. Patė pasiūlė Debei susirasti tokią veiklą, kuri jai sekasi ir patinka, ir jos kartu ėmė galvoti, kas tai galėtų būti.

– Tu gera sportininkė ir tau puikiai sekasi rankų darbai, – pasakė Patė, o Debė pasijuto paskatinta sesers žodžių ir trumpam pamiršo savo rūpesčius.

Po kelių dienų ji susirado klubą, kur galima žaisti tenisą (ir kuriame buvo galimybė palikti Tomą vaikų priežiūros kambaryje), ir užsirašė į skulptūros kursus bendruomenės koledže netoli namų.

Nors Debei ir pavyko suvaldyti besaikį analizavimą apie tai, ar ji sugeba būti gera motina, vis dėlto ji suprato, kad gali ir vėl patekti į tuos pačius spąstus. Tada sugalvojo planą, ką daryti pajutus, kad vėl linksta į tą pusę. Pirmiausia ji užsirašė užsiėmimus, kurie jai suteikia teigiamų emocijų ir gali padėti išsivaduoti iš besaikio analizavimo, – tai reguliarios teniso treniruotės, lipdymas iš molio ir pokalbiai su Pate. Debė prižadėjo sau, jog vos tik pajus, kad vėl pradeda be saiko analizuoti, imsis kurio nors sąraše paminėto užsiėmimo. Tada užsirašė keletą svarbių dalykų, kuriuos suprato po to, kai liovėsi be saiko analizuoti ir perėjo į kitą lygmenį – kad ji jaučiasi nesaugi visai *ne dėl to*, kad kažko nesugeba, kad, pasak aplinkinių, ji yra nuostabi mama, kad ji niekada nepakeis savo motinos ir nesulauks jos pripažinimo, todėl nebeturi stengtis to siekti ir kad visko gali būti, jog ji ne visada tiksliai žinos, ką daryti, kai Tomui iškils problema, bet kiek įmanydama stengsis. Vos tik Debė pajusdavo, kad vėl pradeda leistis į besaikį analizavimą, pažvelgdavo į šį sąrašą, kuris primindavo stipriąsias jos puses ir paskatindavo užsiimti tuo, nuo ko ji pasijunta geriau.

Debė skatino savo teigiamas emocijas dviem būdais. Pirmiausai ji susirado naują jai patinkančią veiklą. Antra, ji sugalvojo, kaip

atsikirsti savo baimėms ir rūpesčiams, ir prisiminti savo stipriąsias puses. Tai padėjo liautis save kaltinus ir paskatino su savimi elgtis švelniau, teigiamai žiūrėti į save ir į gyvenimą, o tokį požiūrį ji tikėjosi perduoti ir savo sūnui.

Labai svarbu, kad kasdieniame gyvenime reguliariai stengtumėmės patirti ką nors pozityvaus ir nelauktume, kol mus apims prasta nuotaika arba kol pradėsime be saiko analizuoti, nes tada jau gali būti sunku galvoti apie teigiamas emocijas sukeliančią veiklą. Galite kasdien daryti mankštą, užsiimti meditacija arba savo mėgstama veikla, pasivaikščioti miške – visai nesvarbu, ką veikti, bet kad tai tikrai pakeltų jums nuotaiką. Labai svarbu kasdien sąmoningai skirti bent keletą minučių tam, kas sukelia malonias emocijas ir kuo užsiimti jums smagu, ypač tada, kai jūsų dabartinė veikla yra nuobodi – jeigu kasdien visą dieną turite užsiimti tuo pačiu arba jeigu visą dieną reikia pašėlusiai skubėti ar įtemptai dirbti. Jausitės geriau ir geriau valdysite savo savijautą, jeigu reguliariai užsiimsite tuo, kas pakelia nuotaiką. Kuo daugiau teigiamų emocijų patirsite, tuo kūrybiškiau žvelgsite į pokyčius, kurių norite imtis, ir pamatysite daugiau galimybių, kaip nugalėti nuolatinius stresą keliančius veiksnius.

Atraskite priežastis

Ilgas analizavimas dažnai būna priemone, padedančia atrasti priežastis ir paaiškinimus – kaip patekome į dabartinę padėtį, kodėl esame tokie, kokie esame, kodėl su mumis nutiko tam tikri dalykai. Atrodo, kad moterims reikia paaiškinimo, – kai kurie šiuolaikiniai psichologai tą vadina išdėstymu – kodėl jų gyvenimas išsirutuliojo į tokį, koks yra dabar. Šito labai prireikia tada, kai atrodo, kad mums sekasi prastai. Mes norime žinoti, dėl ko mūsų vaikai pateko į narkotikų liūną arba kodėl mums visą laiką nepatinka viršininkas,

arba dėl kokių priežasčių mums niekaip nesiseka išsaugoti stabilių santykių.

Savaime suprantama, kad norint išspręsti problemas reikia suprasti jų priežastis. O ieškoti, kokios priežastys ir paaiškinimai slypi už mūsų keblios padėties tuo pat metu gali būti ir praktiška, ir nepraktiška, nes tai gali privesti prie besaikio analizavimo. Jeigu nuolat užduodate sau klausimus „kodėl", bet nesugebate atrasti jiems atsakymo, tai gali skatinti leistis į besaikį analizavimą. Tą pastebėjome netekčių išgyvenimo tyrimų metu.[5] Žmonės, kurie nerado atsakymo į klausimą „kodėl mirė mano mylimas žmogus?", praėjus daug mėnesių po mirties vis dar jautėsi prislėgti. Ir atvirkščiai – tie, kurie sugebėjo rasti bent kokį nors atsakymą į šį klausimą, liaudavosi be saiko analizavę ir išsivaduodavo iš skausmo sukeltos depresijos praėjus vos keliems mėnesiams po mirties. Visai nesvarbu, kaip jie atsakydavo į šį klausimą – tai galėjo būti ir egzistencinis („Tu gimsti ir miršti. Taip jau yra"), ir religinis („Tai buvo Dievo plano dalis"), ir mokslinis atsakymas („Ji surūkydavo po tris pakelius per dieną. Dėl to susirgo plaučių vėžiu ir mirė"). Tiems žmonėms padėjo bet kuris atsakymas į šį klausimą.

Taigi, norint ilgam išsivaduoti iš besaikio analizavimo reikia atrasti priežastis, kurios suteiks patenkinamą atsakymą į giliausius klausimus „kodėl". „Bet, – galite sakyti, – aš visą laiką tą ir bandžiau daryti!" Jeigu ieškodamos atsakymų į klausimus „kodėl" pradėdavote be saiko analizuoti, tuomet jau tikriausiai pats laikas ieškoti pagalbos. Tokiu atveju gali padėti psichoterapija. Psichoterapeutas Džeromas Frankas sako, kad visos psichoterapijos rūšys turi vieną bendrą savybę – jos mums pateikia priežastis, kurios padeda suprasti savo jausmus ir gyvenimą, tai suvokti bei įsisąmoninti ir pajusti darną.[6] Skirtingi psichoterapeutai tą pačią priežastį ir jos paaiškinimą pateiks skirtingai. Dinaminė terapija padės išanalizuoti ankstyvoji

vojo gyvenimo periodo konfliktus ir patirtis, dėl kurių tapote tuo, kuo esate. Kognityvinė terapija padės nustatyti nesveikus mąstymo būdus, kurie valdo jūsų emocijas ir elgesį. Gali būti, kad vieno psichoterapeuto pateiktos priežastys viską paaiškins geriau, negu kito, todėl gali tekti išmėginti daugiau nei vieną, kad atrastumėte tai, kas jums atrodo teisingiausia. Tačiau apskritai psichoterapija skirta tam, kad padėtų žmonėms suprasti, kodėl mes esame tokie, kokie esame. Be to, kiekviena psichoterapijos rūšis siūlo receptus, ką reikėtų keisti, kad jūsų gyvenimas būtų geresnis.

Šiais laikais daugelis žmonių, norėdami atrasti priežastis ir paaiškinimus, atsakymų ieško biologijoje. Biologiniai psichologinių problemų aiškinimai išpopuliarėjo iš dalies dėl biologinės psichiatrijos pažangos ieškant genetinių ir biocheminių veiksnių, kurie veikia mūsų nuotaiką ir asmenybę. Be to, man atrodo, kad mūsų aistra biologiniams visa ko paaiškinimams kartais kyla dėl to, kad mes labai norime viską išspręsti greituoju būdu. Jeigu mano sūnus per daug geria, tai tikriausiai dėl to, kad dėdė Sidas buvo alkoholikas ir sūnus paveldėjo jo genus. Jeigu jaučiuosi prislėgta ar prastai nusiteikusi, tai tikriausiai dėl to, kad išsibalansavo mano smegenų chemikalai. Kartais tai tiesa. Tačiau kitais atvejais, tokie paprasti biologiniai atsakymai padeda išvengti skausmingos realybės ir gyvenimo pasirinkimų, kurių mes nenorime matyti. Verčiau išgersime vaistų ir viskas bus gerai.

Priežasčių galime ieškoti ir kitur. Kai kuriuos tenkina religiniai priežasčių paaiškinimai – tiek tradicinių religijų, tiek Naujojo amžiaus (*New Age*) dvasingumas. Žmonės lanko akademinius kursus, skaito knygas ir atlieka tyrimus, kad atrastų visas įmanomas priežastis ir paaiškinimus apie tai, ką patyrė. Rasti atsakymą į klausimus „kodėl“ kartais padeda ir pokalbis su draugais ar šeimos nariais. Gali būti, jog sužinosite, kad brolis jaučia tokį pat nerimą ir

turi tokias pat silpnybes kaip ir jūs, tik niekada jums apie tai nepasakojo. Jis turi savo versiją, kaip tie rūpesčiai laikui bėgant atsirado ir galite pastebėti, kad jo istorija tinka ir jūsų gyvenimui.

Prie kokios priežasčių ir paaiškinimų versijos beapsistotumėte, svarbu suprasti, kad viskas retai būna taip paprasta, kaip jūs to galbūt norėtumėte. Gal ir pavyks nustatyti, kokios svarbiausios praeities patirtys turėjo įtakos mūsų asmenybei. Galbūt atrasime svarių įrodymų, kad turime genetinį polinkį į depresiją ar kitas psichologines problemas. Tačiau mes, žmonės, esame sudėtingos biologinės ir psichologinės sistemos ir gyvename dar sudėtingesnėse socialinėse sistemose. Kaip kartą pasakė rašytojas E. B. Vaitas: „Turint omenyje, kad vienas dalykas visada veda prie kito, viskas gali išsirutulioti labai sudėtingai ir tam nėra jokių ribų." Jeigu griežtai laikysimės vieno paprasto paaiškinimo, kas mes esame, tuomet atsiradus kitiems įrodymams, kurie prieštaraus pirmajam paaiškinimui, galime pradėti be saiko analizuoti. Turime pripažinti, kad žmogus yra be galo sudėtingas sutvėrimas ir žiūrėdami į tai kaip į galimybę keistis, mes galime tuo pasinaudoti. Pavyzdžiui, jei esate įsitikinusi, kad depresiją jums sukelia tik biologiniai veiksniai, bet vaistai tokiais atvejais nepadeda, jeigu neatmesite ir kitokių priežasčių, galbūt apsvarstysite ir galimybę kreiptis į psichoterapeutą. Lygiai taip pat, jeigu tikite, kad jūsų depresijos šaknys glūdi vaikystėje, bet po daugelio metų psichoterapijos vis dar patiriate nuotaikos svyravimus, gali būti, kad, be psichoterapijos, jums reikia ir vaistų, kurie padėtų suvaldyti nuotaikas.

Plėskite savęs suvokimą

Labai tikėtina, kad besaikio analizavimo priepuoliai dažniausiai susiję su svarbiausiomis gyvenimo sritimis, o tai itin priklauso

nuo to, kaip save suvokiame mes. Jeigu save matome tik kaip vieno vaidmens atlikėją – pavyzdžiui, kaip mamą arba kaip karjeros siekiantį žmogų, – tada labai greitai galime pradėti be saiko analizuoti. Tokiais atvejais labai svarbu, kad šis vaidmuo puikiai sektųsi, nes tai vienintelis dalykas, ką turime. Jeigu save matote tik kaip motiną, tuomet susidūrus su problemomis šioje srityje – jeigu vaikas turi elgesio problemų arba jeigu pastebite, kad itin dažnai supykstate ant savo vaikų – iškyla pavojus bendram savęs suvokimui. Dėl to pradedate labai akylai stebėti visas su šia sritimi susijusias problemas, iškilus sunkumams jaučiatės visiškai sugniuždyta, o jeigu prireikia palaikymo ar paguodos, daugiau neturite į ką atsiremti, kas galėtų padėti pajusti savigarbą ir suteiktų pasitenkinimą.

Šeila galvojo, kad gyvenime pasiekė viską, ko norėjo. Būdama trisdešimt vienų ji buvo laimingai ištekėjusi už sėkmingo teisininko, turėjo du nuostabius, sveikus vaikus ir puikius namus gražiausiame pietinio miesto priemiestyje. Prieš ištekėdama už Deilo Šeila baigė koledžą ir kurį laiką dirbo rinkodaros vadybininke vienoje nedidelėje programinės įrangos kompanijoje, kur galėjo pritaikyti savo verslo vadybos išsilavinimą. Gimus pirmajam vaikui, dukrai Kristinai, Šeila metė darbą ir visą savo laiką paskyrė motinystei. Ji buvo visiškai atsidavusi dukrai ir jai labai patiko, kad gali skirti vaikui visą savo dėmesį. Kūdikis iš Šeilos paveldėjo žydras akis ir turėjo šviesius plaukus, kaip Šeila. Po aštuoniolikos mėnesių gimė Markas ir Šeila visiškai atsidavė dviejų išdykusių vaikų auginimui ir auklėjimui.

Deilas labai daug dirbo ir Šeila su vaikais retai turėdavo galimybę pabūti kartu su juo. Išėjus iš darbo išsibarstė tas nedidelis būrelis draugų, su kuriais ji buvo susidraugavusi, o motinystė reikalavo tiek daug laiko, kad naujiems draugams jo tiesiog nebeliko. Todėl Šeila iš dalies jautėsi izoliuota ir vieniša. „Bet, – sakydavo ji sau, – aš turiu

vaikus ir vos spėju aplink juos suktis, todėl, tiesą pasakius, nelabai turėčiau kada susitikinėti su draugais."

Nors Šeila nuolat bėgiojo paskui vieną iš vaikų, arba skaitydavo pasakas, arba maitindavo, arba žaisdavo parke, jai pakako laiko galvoti. Kartais jos mintys išsirutuliodavo iki besaikio analizavimo:

> Ar aš teisingai elgiuosi su savo vaikais? Gal reikėtų išleisti juos į parengiamąją mokyklėlę? Kur nors vis perskaitau, kad labai svarbu ugdyti ankstyvą vaikų pažinimą, kad jiems gerai sektųsi mokykloje. Bet aš taip noriu, kad jie visą dieną būtų su manimi. Ką aš veiksiu, jeigu jie išeis į kokią nors mokyklą? Juk aš pati galiu jiems paskaityti. Bet kaip bus dėl jų bendravimo su kitais vaikais? Ar užtenka to, kad jie pažaidžia parke? Mano mama niekada neleido manęs į jokį darželį. Gal dėl to esu šiek tiek drovi. Gal jeigu nebūčiau tokia drovi, būtų lengviau surasti vaikams žaidimų draugų.

Kai Kristinai suėjo treji, Šeila, kaip ir kasmet, nuvedė ją patikrinti pas pediatrą ir štai čia jos ramus, patenkintas gyvenimas su vaikais sugriuvo. Gydytoja pastebėjo, kad Kristina turi širdies ūžesį. Ji patikrino vaiko kraujo spaudimą ir jis buvo labai aukštas. Pediatrė pasiūlė nuvesti mergaitę pas vaikų kardiologą. Važiuojant atgal iš gydytojos Šeilos galvoje net virė mintys:

> Ką tai reiškia? Kas negerai mano kūdikiui? Kodėl jie anksčiau to neatrado? Kodėl aš nepastebėjau, kad jai kažkas negerai? Ką jie turės daryti? O, ne, aš to neištversiu, man per daug.

Deilas, kaip įprasta, tą vakarą negrįžo namo iki devintos valandos. Iki to laiko Šeilą visiškai užvaldė nerimas ir ji niršo ant vyro už tai, kad jo nėra šalia, kai jai jo reikia. Deilui nespėjus įžengti pro duris ji užsipuolė jį, nors jis ir buvo palikęs žinutę atsakiklyje, pranešdamas, kad vėluos. Tada supykusi ir persigandusi ji pranešė vyrui naujienas apie Kristinos širdies ūžesį ir jos kraujo spaudimą. Deilas mėgino ją nuraminti ir įtikinti, kad viskas bus gerai. Tačiau tai nepadėjo. Šeila

visą naktį negalėjo užmigti kamuojama nerimo ir be saiko mąstydama apie Kristiną, o paskui apie Marką:

> Kas, jeigu ir Markui kažkas yra, bet jie to dar neatrado? Negaliu patikėti, kad nežinojau, jog Kristinai kažkas negerai! Kokia aš motina, jeigu negaliu pasakyti, kad mano vaiko širdis dirba prastai? Gal reikėtų ir Marką nuvesti pas kardiologą? Ar tai, kas yra Kristinai, susiję su genais? Kuris iš mūsų jai tą perdavė? Mano šeimoje niekas neturėjo problemų su širdimi. Kas, jeigu jie norės ją operuoti? Aš to neištversiu. Negaliu net įsivaizduoti, kad mano dukrą pjaustys ir jai skaudės.

Nuo tokių minčių Šeila visą naktį negalėjo užmigti ir kitą dieną jautėsi siaubingai. Ji ištisas dienas ir naktis negalėjo liautis apie tai mąsčiusi, kol galiausiai po dviejų savaičių atėjo susitikimui su kardiologu skirtas laikas. Paklausęs Kristinos širdies kardiologas patvirtino, kad joje yra ūžesys. Šeila vos laikėsi, kad nepravirktų. Gydytojas bandė jai paaiškinti, kad ūžesius gali sukelti įvairūs veiksniai ir tai nėra priežastis pavojui. Tačiau ji negirdėjo, ką jis sako, o mintyse vis iškildavo siaubingas operuojamos Kristinos paveikslas. Tada kardiologas išmatavo vaiko kraujospūdį ir jis buvo normalus.

– Ką? – pratrūko Šeila. – Maniau, kad jis turi būti aukštas.

Kardiologas atsakė, kad kraujo spaudimas dažnai kinta ir priklauso nuo įvairiausių veiksnių, tarp jų ir nuo streso, kurį vaikas patiria atėjęs pas savo gydytoją – žmogų, kuris jam leidžia vaistus. Šiek tiek lukterėjęs jis dar kartą išmatavo Kristinos kraujospūdį, kuris ir vėl buvo normalus. Vizitas pas kardiologą baigėsi tuo, kad gydytojas paprašė atvesti vaiką po kelių mėnesių, kad jis vėl patikrintų jos širdies ūžesį ir kraujospūdį.

Šeila grįžo namo išsekusi ir sutrikusi. Gal reikėtų išgirsti antrą nuomonę? Gal paskambinti kardiologui ir paprašyti, kad jis pakartotų, ką sakė apie ūžesį, kad ji įsitikintų, jog viską suprato? Ką daryti?

Ji paskambino savo mamai. Šeila dar nebuvo jai pasakojusi apie Kristinos problemą, nes nenorėjo jos jaudinti, kol nebuvo gautas

kardiologo patvirtinimas. Motinai nespėjus pasisveikinti Šeila puolė berti detales apie apsilankymą pas pediatrę, po to pas kardiologą ir apie visas savo baimes ir nerimą dėl Kristinos.

Mama galiausiai pasakė:

– Šeila, brangioji, susiimk. Nusiramink. Tu nepaprastai susijaudinusi. Dabar iš naujo ir iš lėto viską papasakok.

Kai Šeila priėjo prie tos dalies, kur kardiologas pasakė, kad širdies ūžesiai nebūtinai reiškia kažką labai rimto, mama pastebėjo, kad tai geras ženklas. Dar ji pasakė, kad ligoninė, kur dirba tas kardiologas, yra viena geriausių šalies pediatrijos ligoninių, taigi tuo gydytoju galima pasitikėti. Netrukus Šeila jautėsi daug ramiau ir jos protas pagaliau buvo daug aiškesnis, negu per visą tą laiką nuo apsilankymo pas pediatrę.

Tada mama paklausė:

– Šeila, kodėl man anksčiau apie tai nepapasakojai?

Šeila atsakė, kad nenorėjo jos jaudinti, ir mama pasakė:

– Brangioji, tu taip pasislėpei savo gražiame name su savo gražiais vaikais, kad praradai bet kokią perspektyvą. Tave mylintys žmonės nori tave palaikyti. Ir tu turėtum susirasti daugiau žmonių, su kuriais galėtum pasikalbėti ir atrasti daugiau užsiėmimų, o ne visą dieną vien tik sėdėti namuose su vaikais. Jeigu jie galiausiai nustatys, kad Kristinai kažkas negerai, tu nesugebėsi to ištverti ir nepajėgsi palaikyti dukters, jeigu pati būsi užsidariusi, visiškai viena, tik su savo vaikais ir rūpesčiais, apie kuriuos nesiliauji galvojusi.

Iš pradžių Šeila labai supyko ant motinos už tokius žodžius ir už tai, kad nesulaukia visiško jos palaikymo tada, kai jai to taip reikia. Tačiau netrukus suprato, kad mama teisi. Ji taip užsidarė, kad neturėjo nė vieno žmogaus, su kuriuo galėtų pasikalbėti, išskyrus savo vaikus ir Deilą, kai jis vėlai vakare grįždavo namo. Ji susikūrė savęs, kaip tobulos motinos su tobulais vaikais, viziją, o galima Kristinos

liga visą tai sugriovė. Šeilai reikėjo susirasti naujų draugų ir naujos veiklos, kuri leistų ir jai, ir vaikams pabūti atskirai ir suteiktų jai galimybę susigrąžinti tą dalį savęs, kuri nesivadina „mamyte“.

Jeigu jūs, taip pat, kaip ir Šeila, matote save tik viename ar dviejuose vaidmenyse, laikas pažvelgti į save plačiau ir atrasti naujus vaidmenis, iš kurių galėtumėte pasisemti savigarbos. Tai nereiškia, kad turite griebtis šimto veiklų, pusė kurių neturi jokios prasmės. Tiesiog turite susirasti keletą dalykų, į kuriuos norite nukreipti dalį savo energijos ir išteklių, tarkime, ugdyti naujus sugebėjimus (pavyzdžiui, mokytis keramikos) arba kurti naujus santykius (pavyzdžiui, lankyti globos namų gyventojus), arba prisijungti prie kokiam nors tikslui tarnaujančios organizacijos (pavyzdžiui, prie „Humane Society“). Labai svarbu atrasti naujus vaidmenis, kurie sujungtų pagrindines jūsų vertybes ir poreikius, suteiktų galimybę susitikti su kitais žmonėmis ir užmegzti naujus santykius bei padėtų teigiamai apie save galvoti. Tuomet, jeigu kažkas negero įvyktų vienoje gyvenimo srityje, turėsite kitą atramą bei galimybę sulaukti palaikymo iš kitų žmonių, o tai padės išsaugoti pusiausvyrą.

Ieškokite naujų draugų

Ką tik minėjau, kad nauji vaidmenys padeda susirasti draugų, iš kurių sulauksite palaikymo iškilus sunkumams, kurie gali parodyti kitokią perspektyvą ar patarti sudėtingoje situacijoje. Jeigu jums netrūksta naujų vaidmenų, tačiau senieji draugai nepadeda nugalėti, o tik skatina besaikius apmąstymus, vadinasi, jums reikia naujų draugų. Galbūt pavirtote į pamėgtą atramą, į kurią atsirėmus galima paverkti, tapote drauge, į kurią visi kreipiasi, kai reikalingas palaikymas ir reikia išsipasakoti savo bėdas. Čia galite susidurti su viena problema – jeigu jums staiga prireiks kam nors išsipasakoti,

jie nepajėgs su tuo susitvarkyti. Tokie draugai nori, kad jūs būtumėte stipri, toji, kuri visuomet su viskuo susitvarko. Jeigu jus užpuola bėdos arba apima sielvartas, jie išsigąsta, kad jūs galite netekti stiprybės, ir paprasčiausiai neleis, kad taip nutiktų. Jie tiesiog nekreips dėmesio į jūsų rūpesčius: „Tu visada puikiai su viskuo susitvarkai." Arba apsisukę pradės dėstyti savo bėdas: „Manai, kad tau blogai. Vakar man buvo visiškai prastai. Tuoj papasakosiu."

Gali būti, kad draugai bando jums padėti, bet jiems paprasčiausiai nesiseka, nes juos pačius labai slegia jų problemos. Jie bando klausyti, bet netrukus užsikrečia jūsų sielvartu arba jų galva užimta tik jų pačių bėdomis. Nors posakis „bėda viena nevaikšto" gan dažnai yra teisingas, tačiau jeigu draugai pradeda drauge kentėti, tai gali virsti besaikio analizavimo protrūkiu, kuris bus žalingas visiems dalyvaujantiems.

Jeigu iš savo draugų negaunate tokio palaikymo, kuris padėtų nutraukti besaikį analizavimą, o atvirkščiai, jis tik paūmėja, gali būti, kad atėjo pats laikas susimąstyti apie naujus draugus. Tai nereiškia, kad reikia mesti senuosius. Tačiau tokie draugai, kurie jus palaiko sunkiais gyvenimo periodais, gali padėti pereiti nuo besaikio analizavimo prie problemų sprendimo ir parodyti gerą pavyzdį, kaip išgyventi stresą bei padėti pertvarkyti gyvenimą taip, kad jus bent kiek mažiau kankintų besaikis analizavimas.

Pažvelkite į save iš naujo

Besaikis analizavimas dažniausiai apninka tada, kai nesame dėl kažko užtikrinti. Juk jeigu savimi pasitikite, tuomet nelieka priežasčių nerimui ir savo praeities klaidas galima vertinti kaip galimybę augti bei tikėti, kad ateityje jų bus išvengta, o dabar nebūtina apie tai be saiko mąstyti. Kita vertus, gali būti, kad tie, kurie

jaučiasi visiškai nusivylę savimi ir pasauliu, taip pat neturi dėl ko be saiko analizuoti – juk jie įsitikinę, kad yra visiški nevykėliai ir kad gyvenimas yra bevertis, todėl jiems nėra apie ką daugiau galvoti.

Tačiau jeigu kurioje nors gyvenimo srityje, pavyzdžiui, darbe, santykiuose su partneriu arba vadovo pozicijoje, nesijaučiate užtikrinta, tuomet atsiranda labai daug vietos apmąstymams. Nerimaujate dėl to, kas įvyko praeityje, kaltinate save dėl padarytų klaidų, jums kelia klausimų jūsų ir kitų žmonių motyvai. Tada apima nerimas dėl ateities ir užplūsta mintys, ar sugebėsite tinkamai susidoroti su naujais iššūkiais. Analizuodami savo silpnąsias vietas labai dažnai įsivaizduojame save nepatenkintą, menką, apimtą gėdos arba sugniuždytą ir vos tik pradedame nerimauti, ši vizija užvaldo mūsų sąmonę. Toks autoportretas tik dar labiau pažadina nerimą ir skatina arba vengti situacijų, kuriose mums gali nepasisekti, arba verčia jaustis pralaimėjusiu vos tik pradedame svyruoti.

Toks neigiamas autoportretas labai dažnai sužlugdo muzikantų koncertus, kaip nutiko Soniai, aštuoniolikmetei rusų kilmės pianistei tamsiai rudomis akimis ir banguotais rudos spalvos plaukais, kuriuos ji prieš koncertą susisuka į kietą kuodą. Sonia nuo pat vaikystės, kai dar augo Maskvoje, svajojo tapti pianiste. Ji turėjo nepaprastą talentą ir vaikystėje mokėsi groti pas geriausius Rusijos mokytojus. Kai merginai suėjo šešiolika, jos šeima persikėlė gyventi į Jungtines Valstijas, kad duktė galėtų mokytis Niujorke, kur ir pradėtų savo muzikantės karjerą. Aštuoniolikmetė Sonia jau koncertuodavo didžiosiose koncertų salėse visoje Šiaurės Amerikoje.

Tačiau ši mergina buvo nenuspėjama. Kai kurie jos pasirodymai būdavo be priekaištų ir jų metu Sonia atrodydavo labai brandi ir susitvardžiusi. O kitąkart, grodama šimtą kartų prieš tai atliktą kūrinį, ji staiga užstrigdavo. Tada, vietoj to, kad susiimtų ir užbaigtų savo pasirodymą, Sonia arba toliau ir kitus kūrinius grodavo

su klaidomis, arba verkdama išbėgdavo iš scenos ir tą vakarą į ją nebesugrįždavo.

Prieš kiekvieną koncertą Sonią apimdavo toks jaudulys, kad jos motina tiesiogine to žodžio prasme turėdavo išstumti ją į sceną. Ir kiekvieną kartą Sonią užplūsdavo vizijos, kaip ji sėdi prie pianino priešais žiūrovų pilną salę, kurie stebi ją neatitraukdami akių, ir staiga pamiršta ir niekaip negali prisiminti, kaip toliau groti kūrinį. Jos kūną suparalyžiuoja baimė, o galva visiškai ištuštėja. Bet ji mato, kad žiūrovai žiūrėdami į ją piktinasi, bjaurisi ir gailisi jos. Paprastai koncerto pradžioje, kuomet visas dėmesys būdavo sutelktas į muziką, jai pavykdavo išstumti tokį vaizdą iš savo galvos. Bet jeigu vienas ar kitas kūrinys sekdavosi nors kiek sunkiau, toji vizija staiga vėl išplaukdavo, užvaldydavo mintis ir sukaustydavo pirštus.

Galiausiai Sonios agentas pradėjo nerimauti, kad nebegalės suorganizuoti naujų koncertų, ir pradėjo maldauti, kad Sonia apsilankytų pas vieną Niujorko psichologą, kuris padeda muzikantams nugalėti scenos baimę. Psichologas pirmiausia liepė Sonios mamai palikti ją vieną. Jis pajuto, jog motina jau nuo vaikystės daro didelį spaudimą, kad dukra sėkmingai koncertuotų, ir nuo to prasidėjo Sonios psichologinės problemos. Antra, jis padėjo Soniai liautis taip negatyviai save įsivaizduoti. Jie kartu ėmėsi analizuoti visas detales, kas įvyksta, kai ji ant scenos padaro klaidą ir sustingsta. Soniai tai buvo nepaprastai sunku, bet ji atkakliai stengėsi.

Šalia tokios analizės psichologas dar parodė jai atsipalaidavimo pratimus, kurie padeda nugalėti negatyvių minčių sukeltą nerimą. Paskui jis padėjo jai susikurti naują, geresnę viziją, kaip ji sėdi prie pianino. Šioje vizijoje viskas ne visuomet būdavo sklandu ir tobula. Sonia jau turėjo susikūrusi idilišką savęs vaizdą ir jos protas šokinėdavo nuo jo prie negatyvaus, visiškos nevykėlės, įvaizdžio. Tačiau psichologas padėjo jai įsivaizduoti, kaip ji grodama suklysta, bet vėl

susikaupia ir sėkmingai užbaigia kūrinį. Juodu aptarė, kaip Sonia net ir koncerto metu staiga padariusi klaidą gali atlikti trumpus atsipalaidavimo pratimus, kurie padėtų nugalėti jaudulį ir nerimą ir kuriuos atlikusi ir išsivadavusi iš negatyvių minčių ji sugebėtų prisiminti teigiamą paveikslą ir vėl susitelkti į muziką. Po kelių mėnesių Sonios pasirodymai jau buvo nuoseklesni. Ji darydavo klaidų, bet jau retai verkdama išbėgdavo iš salės. Ir jos nebereikėdavo stumte išstumti į sceną.

Mes, kaip ir Sonia, galime pakeisti tą negatyvią savęs viziją, kuri skatina be saiko analizuoti, teigiama. Kartais tą padaryti visai nesunku, kaip matome iš Sonios atvejo – norint nuraminti negatyvių minčių sukeltą nerimą, tereikia atlikti atsipalaidavimo pratimus, įsivaizduoti, kaip susitvarkome su savo nelaimėmis ir nesėkmėmis, o paskui pakeisti tą negatyvią viziją teigiama. Kartais, prieš įsivaizduojant save teigiamai, reikalingos ir kitos priemonės, apie kurias kalbėjau 4 ir 5 skyriuose. Tarkime, iš pradžių gali tekti atleisti sau už praeities klaidas. Pavyzdžiui, Kristalė anksčiau labai daug gerdavo ir kartais, kai būdavo išgėrusi, fiziškai smurtaudavo prieš savo vaikus, – ji smarkiai suduodavo, jeigu jie elgdavosi netinkamai arba ją supykdydavo. Kristalė rado pagalbą ir jau šešis mėnesius nevartoja alkoholio. Bet jai niekaip nesisekė pamiršti savęs, kaip blogos motinos, kol ji pagaliau sugebėjo atleisti sau už tai, kad būdama girta mušdavo savo vaikus. Tik po to, kai ji sau atleido ir pradėjo save matyti kaip motiną, kuri iš visų jėgų stengiasi nugalėti savo silpnybes, jos santykiai su vaikais pradėjo taisytis.

Panašiai ir norint nepriklausyti tik nuo vieno vaidmens gyvenime gali tekti užmegzti naujus santykius ir atrasti naujus interesus, idant atrastumėte daugiau vietų, kur galima pasisemti savigarbos. Jeigu pažvelgusi į save matote tik kažkokio žmogaus žmoną, kuri desperatiškai bando išsaugoti santuoką, nes tai yra viskas, ką ji turi,

pažvelkite plačiau, kad pamatytumėte ir kitus savo tikslus bei savigarbos šaltinius. Jeigu pažvelgusi į save matote tik karjerą, kurią privalote pasiekti, pamėginkite praplėsti savo akiratį, kad jame atsirastų daugiau santykių, kurie jus palaikytų ir suteiktų gyvenimo perspektyvą.

Kai išsivadavusi iš besaikio analizavimo pereisite į kitą lygmenį, išspręsite keletą aktualių problemų ir būsite pasiruošusi pertvarkyti savo gyvenimą taip, kad vėl nepakliūtumėte į tą pačią duobę, įdėmiai ir kritiškai pažvelkite į savo autoportretą. Dirbkite su negatyviais dalykais, stenkitės ištaisyti savo kaltes ir nugalėti silpnybes, atleisti sau už praeities klaidas, atrasti įvairesnių savigarbos šaltinių ir pažvelgti į save iš naujo, ir tai padės išvengti besaikio analizavimo.

Trumpos nuorodos

Šiame skyriuje aptarėme ilgalaikiam gyvenimui pertvarkyti skirtas priemones. Joms įdiegti prireiks daugiau laiko, negu 4 ir 5 skyriuje aprašytoms priemonėms, taip pat gali tekti palaukti, kol pamatysite jų rezultatus. Tačiau jos skatina mus nuolat augti, kad gyvenimas teiktų daugiau džiaugsmo, ir padeda geriau kontroliuoti tai, ką galime kontroliuoti.

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Neikite ten.	Stenkitės nepatekti į situacijas, kurios sukelia besaikį analizavimą.	Jana žinojo, kad jeigu pernelyg ilgai pabus su savo mama, paskui ištisas savaites nesiliaus analizavus, todėl stengėsi, kad jos vizitai būtų kiek įmanoma trumpesni.

Priemonė	*Apibūdinimas*	*Pavyzdys*
Atsisakykite savo nesveikų tikslų.	Atsisakykite neįmanomų tikslų arba tokių, kurie verčia kenkti sau.	Briana nusprendė laikydamasi savo gydytojos paskirtos dietos atsikratyti 9 kg, o ne badaudama numesti 20 kg.
Su savimi elkitės švelniai.	Sugalvokite, kas gali padėti patirti teigiamas emocijas ir sutvirtinti savo stipriąsias puses.	Sendė kiekvieną dieną skyrė po 30 minučių meditacijai, nors jos šeimai nepatiko, kad ji tuo metu yra jiems neprieinama.
Atraskite priežastis.	Siekdami suprasti savo bėdas pamėginkite atrasti jus tenkinančias priežastis ir paaiškinimus.	Tilė perskaitė daugybę skirtingų religijų knygų apie pomirtinį gyvenimą, kad suprastų, kaip ji jaučiasi dėl savo motinos mirties.
Plėskite savęs suvokimą.	Atraskite, iš kur dar galėtumėte pasisemti savigarbos ir kas dar galėtų jus palaikyti.	Fernė suprato, kad advokatės darbas atima iš jos visą gyvenimą, todėl įsidarbino savanore vietinėje smurtą patyrusių moterų prieglaudoje.
Susiraskite naujų draugų.	Pasistenkite turėti draugų, kurie ne skatintų be saiko analizuoti, o padėtų iš to išsikapstyti.	Visi Lilijos draugai buvo tokie pat studentai, kaip ir ji, ir būdami drauge jie visi nuolatos skųsdavosi, todėl ji savo bažnyčioje susirado draugų ne studentų, kurie parodė kitokią gyvenimo perspektyvą.
Pažvelkite į save iš naujo.	Įsivaizduokite save ne tik negatyviai, bet ir teigiamai ar dar kaip nors kitaip.	Rita liovėsi galvoti, kad ji nesugeba vadovauti ir pradėjo matyti save kaip gerą vadovę, kuri įgyja naujų įgūdžių ir praktiškai išbando savo naująjį įvaizdį.

III dalis

Besaikio analizavimo priežastys

Nors kiekvienas turi asmenines apmąstymų temas, tam tikros sritys visgi yra bendros visiems – artimi santykiai, darbas ir karjera, tėvai ir giminaičiai, sveikatos problemos ir netektys bei traumos. Trečioje dalyje bus kalbama apie tai, kaip panaudoti antroje dalyje aprašytas priemones, norint suvaldyti besaikį analizavimą tomis temomis.

7 skyrius

Santuokoje su rūpesčiais: besaikis santykių analizavimas

Dažniausia mūsų tyrimuose dalyvavusių žmonių besaikio analizavimo tema – santykiai su sutuoktiniais, partneriais, širdies draugais ar draugėmis. Savaime aišku, šie santykiai labai dažnai yra pagrindinis mūsų rūpestis. Artimi santykiai yra pagrindinė mūsų „aš“ paveikslo dalis. Save mes bent jau iš dalies matome savo artimųjų akimis, o jie mumyse mato save. Todėl nenuostabu, kad nerimaujame dėl to, ką apie mus galvoja artimi žmonės, kaip mums sekasi santykiuose, kodėl artimi žmonės elgiasi vienaip ar kitaip, kaip padaryti juos laimingus ir ką kiti galvoja apie mūsų partnerius.

Galvoti apie santykius nieko bloga, jeigu tai padeda pastebėti problemas ir pradėti jas spręsti arba jeigu mes paprasčiausiai džiaugiamės gerai besiklostančiais santykiais. Tačiau pradėjus be saiko analizuoti kiekviename žingsnyje atsiranda pavojus pakenkti savo santykiams – kuomet bandome pasirinkti partnerį, susitikinėjant, pirmą kartą kuriant rimtus santykius arba susilaukus vaikų. O žiūrint į istorines tendencijas, kurios paskatino besaikį pastarųjų kartų analizavimą, nesibaigiantys apmąstymai apie artimus santykius gali būti ypač pavojingi.

Jeigu nesame tikri, kas mes arba kuo iš esmės tikime, tuomet jau nuo pat pradžių sunku pasirinkti gerus gyvenimo partnerius. Nors posakis „priešybės traukia“ iš dalies teisingas, daugumos ilgalaikių porų įsitikinimai ir interesai vienodi. Tai yra pagrindas priimant svarbius sprendimus, pavyzdžiui, sprendžiant, kaip leisti pinigus arba kaip auginti vaikus. Ir dar tai padeda suprasti ir gerbti vienas kito padėtį bei interesus, o tai yra svarbus pasitikėjimo, draugystės ir bendros veiklos pagrindas.

Tačiau neturint vertybių labai lengva pasiduoti kitų žmonių (bei žiniasklaidos) nuomonei apie tai, kas yra geras draugas. Jeigu įsivaizduojame, kad nusipelnėme gyventi geriau, – galvojame, kad esame verti daugiau pinigų, „parodomojo“ partnerio ir galime daryti tai, ką norime, – tuomet potencialius partnerius vertinsime pagal dirbtinius kriterijus, tokius kaip socialinė padėtis, pajamos, patrauklumas ir galbūt pagal tai, kiek tas žmogus erzins mūsų tėvus. Ilgainiui atitolstame nuo savo partnerio ir pradedame stebėtis, kas mūsų santykiams negerai. Pradedame be saiko analizuoti, ar tas žmogus atitinka mūsų kriterijus ir ar likę su juo kada nors sugebėsime gauti iš gyvenimo tai, ko norime.

Gali būti, kad pasirinkę partnerį pastebėsime, jog dėl to, kad iš visuomenės perėmėme polinkį reikšti nepagrįstas pretenzijas ir vis greičiau spręsti gilias emocines problemas, mums sunku likti kartu su tuo žmogumi. Santykiams susvyravus pradedame vartoti antidepresantus, gerti alkoholį arba tuoj pat galvoti apie išsiskyrimą ar skyrybas. Jeigu santuokoje iškyla problemų arba jeigu mūsų netenkina seksas, renkamės neištikimybę, kaip greičiausią būdą numalšinti emocinio ir fizinio pasitenkinimo ilgesį. Po daugybės nutrūkusių artimų santykių, dažnų romanų arba nesibaigiančių ginčų su dabartiniu sutuoktiniu leidžiamės į besaikį analizavimą, kodėl mums nepavyksta išsaugoti artimų santykių.

Net ir nekonfliktuojant su mylimais žmonėmis ar partneriais, egocentrizmą puoselėjanti kultūra verčia mus nuolat matuoti savo santykius, tikrinti juos, galvoti apie pokyčius ir nukrypimus nuo normos ir jaudintis dėl nusilpimo. Žurnaluose aptinkame galybę testų, kurie padeda nustatyti mūsų santykių būklę, bet juos atliekant beveik niekada nepavyksta surinkti vien tik A taškų. Viskam – nuo seksualinio suartėjimo kiekybės ir kokybės iki dvasinių ryšių stiprumo – suteikiami neįmanomi standartai. Neturėdami tvirto vertybių pagrindo, kuris padėtų suprasti ir vertinti savo santykius, mes labai lengvai pasiduodame išoriniam spaudimui, skatinančiam be saiko analizuoti.

Negaliu pamiršti

Moterys daug dažniau nei vyrai linkusios be saiko analizuoti savo santykius. Kituose skyriuose matysime, kad moterys turi polinkį daug galvoti apie visus santykius, tarp jų ir apie santykius su tėvais, kitais šeimos nariais ir su vaikais. Santykiai su sutuoktiniais ir partneriais labai dažnai tampa nerimo priežastimi, nes moterys yra finansiškai ir psichologiškai priklausomos nuo savo partnerių.

Apskritai šiais laikais moterys tikrai mažiau finansiškai priklausomos nuo partnerių negu prieš keletą dešimtmečių, tačiau daugelis vis dar priklauso nuo partnerio pajamų, kad galėtų išlaikyti save ir vaikus. Tokia priklausomybė gali skatinti moterį taikstytis su daugeliu dalykų – nuo emocinio atstumo santykiuose iki fizinio ar seksualinio smurto. Atsidūrusi tokioje padėtyje ir siekdama apsaugoti save bei vaikus moteris pradeda ypač akylai stebėti, ar nepamatys kokio nors ženklo, kad jos partneris ja nepatenkintas arba paprasčiausiai pyksta. Ji negali leisti, kad jis išeitų, ir nori išvengti smurto. Todėl matuoja kiekvieną savo žodį ir žingsnį, siekdama jį patenkinti

ar bent jau nuraminti. Bendraujant jos mintys gali suktis apie tai, kaip jį nuraminti arba palikti. Tačiau jeigu ji neturi išsilavinimo, darbo įgūdžių ir jeigu niekas jos nepalaiko, o ypač jeigu moteris bijo to, kas jos laukia pamėginus išeiti, ji gali toliau tęsti santykius ir gyventi baimėje, kai vyras šalia, arba be saiko analizuoti, kai jo nėra.

Net jeigu moteris finansiškai ir nepriklauso nuo savo partnerio, ji gali būti priklausoma nuo jo psichologiškai. Norint gerai jaustis, jai gali nuolat reikėti jo patvirtinimo arba santuokos. Gali būti, kad be santykių su partneriu ji nežinos, kaip kitaip save apibūdinti. Dėl to moteris pradeda stebėti kiekvieną smulkmeną: kodėl jis šiandien ryte buvo toks suirzęs? Gal dėl to, kad aš ką nors padariau? Ar jis patenkintas mūsų santuoka? Ką padaryti, kad jis būtų laimingesnis? Be abejo, kartais turime kritiškai įvertinti savo santykius. Tačiau perdėtas akylumas ir besaikis analizavimas gali kaip tik juos pabloginti, o ne pataisyti – vien jau dėl to, kad tai atstumia partnerį. Psichologai Tomas Džoineris iš Floridos valstijos universiteto ir Džeimsas Koinas iš Pensilvanijos universiteto aprašė ydingus bendravimo įpročius, kai vienas iš partnerių nuolat reikalauja savo vertės patvirtinimo iš kito.[1] Partnerė nuolatos meldžia patvirtinimo, kad kita pusė ją myli ir supranta. Vyras bando ją įtikinėti, bet tokių įtikinėjimų beveik niekada nepakanka, todėl jis susierzina ir supyksta. Tai tik paskatina moterį dar labiau nerimauti ir ji toliau nepaliauja klausinėti, ar jis tikrai ją myli. Jis pradeda dvejoti, bet galbūt pasijunta kaltas ir tik patikina, kad ją myli. Ji mato, kad jis nepatenkintas ir jaučiasi kaltas, todėl dar labiau nerimauja ir sako nemananti, kad jis ją tikrai myli. Toks elgesys visiškai išmuša vyrą iš vėžių ir jis arba pasitraukia, arba pratrūkta. Toks bendravimas suteikia moteriai labai daug priežasčių be saiko analizuoti.

Jeigu psichologinė priklausomybė ir neatveda prie tokio pragaištingo bendravimo, ji gali paskatinti moterį priimti blogus su

santykiais susijusius sprendimus. Besaikio analizavimo įkarštyje ji pradeda matyti santykiuose tik problemas, o ne vertybes, ir gali netekti vilties jų pataisyti. Tai paskatina nutraukti santykius, kuriuos galima ir verta išsaugoti. Be saiko analizuodama moteris save ir kaltina, ir išjuokia bei patiki, kad ji nenusipelnė būti mylima ar kad nesugeba išsaugoti gerų santykių. Dėl to ji gali pradėti kenkti sau pačiais įvairiausiais būdais, pavyzdžiui, nuolat persivalgyti arba vartoti alkoholį, pradėti galvoti apie savižudybę arba nuspręsti išsaugoti prastus santykius, nes bus įsitikinusi, kad tik tokių nusipelnė.

Toliau rasite istoriją apie Šerę, kuri labai dažnai be saiko analizuoja iš dalies dėl to, kad yra psichologiškai priklausoma nuo santykių su savo vyru Bilu. Be šių santykių, ji turi dar keletą šaltinių, iš kur semiasi savigarbos. Jai atrodo, kad ji privalo išsaugoti savo problemiškus santykius su vyru dėl gana dirbtinų priežasčių. Todėl negali aiškiai suformuluoti, ko nori iš Bilo, išskyrus tai, kad jis būtų jautresnis ir labiau ją mylėtų. Šerė uoliai skaito patarimų knygas ir straipsnius apie santuoką ir siekdama patenkinti Bilą pasinaudojo patarėjų rekomendacijomis ir kiek įmanoma save sutramdė. Tačiau jos neviltis tik dar labiau atstumia vyrą, o tai, kad jis emociškai nuo jos tolsta, suteikia dar daugiau priežasčių be saiko analizuoti.

Besaikio Šerės analizavimo liūnas

Artėjo ta svarbi diena, o Šerė vis dar nežinojo, ką nupirkti Bilui. Dešimtosios vestuvių metinės Šerei reiškė labai daug; svarbiausia buvo tai, jog ji įrodė savo tėvams, kad jie buvo neteisūs sakydami, jog jų santuoka netruks ilgiau nei keletą metų. Šerę nukrėtė nežymus drebulys, kai ji pažvelgus į veidrodį savo veide pastebėjo baimės šešėlį. Ji papurtė galvą, kad išmestų iš galvos užplūdusius prisiminimus apie Bilo romaną, kurį jis prieš keletą metų užmezgė

su jaunesne moterimi, ir apie įnirtingus jųdviejų ginčus. Susirišusi savo juodus plaukus ji nuėjo rengtis darbo uniformos. „Kad jį kur galas, – pagalvojo. – Uniformos kelnės labai jau siauros." Šerė buvo žemaūgė ir kresno kūno sudėjimo, kurį paveldėjo iš savo motinos, todėl visus savo trisdešimt dvejus gyvenimo metus kovojo su antsvoriu. Ji visada norėjo atrodyti geriau – būti liekna, kad galėtų dėvėti aptemptus rūbus, – jos manymu, Bilas pastebėdavo tokius kitų moterų bruožus, – ir sportiška, kad slidinėdama neatsiliktų nuo vyro Taho slidinėjimo kurorte. Bilas irgi nepasižymėjo aukštu ūgiu, bet buvo puikios fizinės formos ir žaibo greičiu leisdavosi nuo kalnų. Nusileidus jo juodi plaukai šviesdavo nuo prakaito, kai jis išdidžiai vaikštinėdamas aplink namelį gyvai kalbėdavo apie tos dienos sniego kokybę.

Pakeliui į ligoninę Šerė galvojo apie tai, ar metinių proga Bilas jai ką nors padovanos. Jis, kaip įprasta tipiškiems vyrams, pamiršdavo gimtadienius ir metines. Šį kartą ji pasistengė jam priminti – paklausė, į kurį restoraną juodu eis metinių vakarą. Užrašė „Mūsų 10-osios" į kalendorių, kuris kabo ant šaldytuvo. Kalbantis telefonu su Bilo mama užsiminė apie metines, nes žinojo, kad ji ne kartą jam tai primins. Šerė pastatė automobilį ir kildama liftu į pediatrijos skyriaus ligonių palatas penktame aukšte, kur jos laukė naktinė pamaina, buvo tikra, kad šiemet viskas bus kitaip ir kad jie savo vestuvių metines atšvęs linksmai ir romantiškai.

Pasitaikė ramus vakaras – pacientai miegojo geriau nei įprasta ir nebuvo jokių skubių atvejų. Po įprastinio pacientų patikrinimo, užrašiusi ir į lenteles pažymėjusi pagrindinius organizmo būklės rodiklius, ji turėjo pakankamai laiko vėl apie viską pagalvoti. Sugrįžo anksčiau aplankę prisiminimai. Ypač apie tą smulkutę blondinę, kuri vos nesugriovė jų santuokos. Šerė iki šiol negalėjo suprasti, kodėl Bilas taip pasielgė. Ji maldavo, kad jis pasakytų, kas negerai,

kaip jai pasikeisti ar kaip pakeisti santuoką, kad jis jaustųsi laimingas. Tačiau jis, regis, negalėjo išreikšti savo jausmų žodžiais. Bilas tepasakė: „Tai tebuvo šėliojimas. Pasidaviau hormonams ir tiek." Šerė negalėjo susitaikyti su tokiu atsakymu iš dalies dėl to, jog tai reiškė, kad ji negali apsisaugoti nuo tokių dalykų ateityje. Todėl nesiliovė jo prašinėti, kad jis pasakytų, kas negerai ir ką ji turinti padaryti, kad jis daugiau jos nebeapgaudinėtų. Netrukus Biliui nusibodo Šerės klausinėjimai ir maldavimai ir galiausiai jis pratrūko:

– Šere, dėl Dievo meilės, pamiršk tai. Aš su ja daugiau nebesusitiksiu. Tu tokia reikli – tiesiog viską pamiršk.

Ji nustojo klausinėti apie jo romaną, bet niekada to nepamiršo.

Nuo tada Šerė pradėjo labai akylai stebėti, ar nepamatys kokių nors išdavystės ženklų. Ji perskaitė nemažai knygų ir krūvą straipsnių apie neištikimybę ir apie tai, kaip sukurti gerą santuoką. Ji visais būdais stengėsi sekti tų knygų ir straipsnių žinovų patarimais, pirko seksualius naktinius rūbus ir intymumo akimirkomis siūlė Bilui naujovių, stengėsi būti geresnė klausytoja ir rodė, kad jai rūpi jo darbas. Atrodė, kad per pastaruosius kelerius metus jų santuokos reikalai pagerėjo, nors Šerė vis dar jautė chronišką nerimą ir skirdavo labai daug laiko Bilo žodžiams ir veiksmams analizuoti. Nerimą didino ir tai, kad jos sesuo Audrė buvo ištekėjusi už, regis, tobulo vyro Tomo, kuris nuolat pirkdavo žmonai brangius mažmožius ir stebindavo romantiškomis savaitgalio kelionėmis.

– Šere, Šere, pabusk, – iš apmąstymų pažadino vyresnioji seselė Hilda. – Pacientas iš 511 palatos paspaudė iškvietimo skambutį.

Susigėdusi, kad ją pagavo taip atsipalaidavusią, Šerė nuėjo pažiūrėti, kas nutiko jos jaunajam pacientui. Likusi nakties dalis slinko labai iš lėto, veiklos buvo tik tiek, kad Šerė visiškai nepasiduotų nerimui, bet per mažai, kad visiškai užimtų protą, todėl ją vis apnikdavo nerimą keliančios mintys.

Šerė grįžo namo kaip tik tuo metu, kai Bilas buvo pakeliui į darbą, – jis dirbo biochemiku didžiulėje farmacijos kompanijoje. Šerė žinojo, kad tai, kuo Bilas užsiima, yra svarbu, nes kasdien matydavo, kokius stebuklus su jos pacientais daro šiuolaikiniai vaistai. Tačiau jai sunkiai sekdavosi entuziastingai reaguoti į jo pasakojimus apie eksperimentus, kurie tą dieną pasisekė arba ne. O vyro, atrodo, visiškai nedomino jos darbas. Tiesą pasakius, juodu beveik visai nesikalbėdavo apie ką nors reikšmingo. Šerė paprastai dirbdavo naktimis, o Bilas – dažniausiai dešimt valandų per dieną šešias dienas per savaitę. Valgydami kartu, o tai nutikdavo ne per dažniausiai, juodu kalbėdavosi apie dalykinius reikalus – kas apipirks devyniasdešimt trejų metų amžiaus Bilo mamą, kuri neišeina iš namų, ar sąskaitoje yra pakankamai pinigų, kad padengtų šio mėnesio paskolą, ar samdyti ką nors pjauti žolę, ar jie ją nusipjaus patys.

Beskubėdamas pro duris su bandele rankoje Bilas stabtelėjo pasakyti:

– Iškilo problemų su „BioTerm“ projektu. Viršininkai mano, kad jis pernelyg brangus, ir nori jį atšaukti. Džekas prašo, kad kitą savaitę važiuočiau į Klivlandą ir juos perkalbėčiau.

Šerės širdis ėmė plakti smarkiau.

– Kada kitą savaitę? – paklausė ji.

– Greičiausiai ketvirtadienį, o grįžčiau sekmadienį, kad bilietas atsieitų pigiau. Turiu eiti, jau vėluoju, – pasakė Bilas, įšoko į automobilį ir mostelėjęs ranka dingo iš akių.

Šerė sugriebė durų rankeną, kad nepargriūtų. Kitą penktadienį bus jų vestuvių metinės. Bilas kaip tik tuo metu bus išvykęs. Ir, atrodo, kad jis šito net nepastebėjo ir jam tai nė kiek nerūpi. Ją užplūdo pykčio, o paskui panikos banga.

Žinojau, kad jis atras būdų, kaip sugadinti mūsų metines. Jam nerūpiu nei aš, nei mūsų santuoka. Nebegaliu ilgiau tverti, reikia nutraukti šiuos

santykius. Jis varo mane iš proto. Aš iš visų jėgų stengiuosi, kad jis būtų laimingas, o jis daro ką nori ir nė kiek apie mane nepagalvoja. Viskas. Tiesiog viskas.

Bet kur aš eisiu? Juk neuždirbu tiek, kad galėčiau pragyventi, bent jau ne taip, kaip norėčiau. Tektų nuomotis butą su kokia nors sesele prastame rajone. Jis ir vėl su manimi daro tą patį – žino, kad norėdama gerai gyventi esu priklausoma nuo jo atlyginimo, todėl mano, kad gali elgtis kaip panorėjęs.

O kas, jeigu iš tikrųjų jis nevažiuoja į Klivlandą darbo reikalais? Kas, jeigu jis ir vėl mane apgaudinėja? Gal mūsų artėjančios metinės priminė, kad jis nebenori būti vedęs? O, Dieve, ką man daryti?

Šerė pamėgino sugalvoti, kam paskambinti. Motina tepasakys: „Juk aš tau sakiau“, o tobulai ištekėjusi sesuo tik paslapčia džiaugsis. Bilo motina pernelyg silpna apie tai kalbėtis. Šerė kaip zombis perėjo per virtuvę ir klestelėjo ant sofos. Įsijungė televizorių ir atsisuko pokalbių laidą, kurios metu žmonės pasakoja apie savo problemas, o žiūrovai duoda jiems abejotinus patarimus. Šiandieniniai laidos svečiai, be abejo, buvo pora, kurių santuokai grėsė pavojus. Jie sakė, kad juos sieja ne meilė, o labai daug sekso. Kai kurie žiūrovai tvirtino, kad tai ne taip jau ir blogai, o kiti siūlė melsti pagalbos, susitikti su santuokos psichologu arba viską paaukoti dėl vienas kito. Vidury laidos Šerė sušuko žiūrovams:

– Kvailiai. Jūs nieko neišmanote.

Ir liepė ant scenos sėdinčiai porai apie viską pamiršti ir skirtis. Laida tik dar labiau užaštrino jos apmąstymus ir dabar ji bastėsi po namus trankydama duris ir vardydama visas priežastis, dėl ko Bilas yra prastas vyras. Ji žinojo, kad reikia gultis miegoti, nes vakare laukia kita naktinė pamaina. Tačiau niekaip nesugebėjo liautis analizavusi ir jautė palengvėjimą trankydama duris bei mintyse piktindamasi Bilu.

Bilas padarė klaidą ir paskambino jai apie vidurdienį. Jis susiprato, kad kelionė į Klivlandą sutampa su jų vestuvių metinėmis, todėl

paskambino atsiprašyti ir pasiūlyti atšvęsti tą progą keliomis dienomis anksčiau. Kai telefonas suskambėjo, Šerė buvo pačiame įniršio įkarštyje, o išgirdusi Bilo balsą nesusivaldžiusi pratrūko.

– Tu tikras kalės vaikas. Tau nė kiek nerūpi nei mūsų santuoka, nei tai, kaip aš jaučiuosi. Čia tik dar vienas pavyzdys, kad tu elgiesi kaip šauna į galvą ir nė nesusimąstai, kaip tai paveiks mane. Eik velniop!

Ir padėjo ragelį.

Išsirėkus ant Bilo labai palengvėjo ir Šerės nuotaika pasitaisė. Pagaliau ji jam išdėjo visą teisybę. Ji pamėgino atsigulti ir užmigti, bet ausyse skambėjo vyrui išsakyti žodžiai ir ji vis pagalvodavo: „Negaliu patikėti, kad jam tą pasakiau!“ Po kiek laiko pergalingi jausmai praėjo ir sugrįžo nerimas:

> Ką jis pasakys grįžęs namo? Ką aš galiu pasakyti? Negaliu jo atsiprašyti – ir to nedarysiu! Bet kaip mes viską išgyvensime? Ar noriu apie tai pamiršti? O, Dieve, nežinau. Man atrodo, kad vis dar jį myliu. Bet nežinau, ar jis myli mane. Kaip galiu gyventi su vyru, jeigu nesu tikra, kad jis mane myli? Iš kur man žinoti, kaip jis jaučiasi? Kas, jeigu jis išvis negrįš namo? Kas, jeigu jis dabar mane paliks? Po mūsų ginčų jis niekada manęs nepaliko. Bet jie būdavo kitokie. Niekada prieš tai nesu taip piktai su juo šnekėjusi.
>
> Kaip man reikėtų su kuo nors pasikalbėti. Ech, kad Audrė nebūtų tokia nepriekaištingai tobula. Man reikia su kažkuo pasikalbėti, bet negaliu pakęsti jos pasakojimų apie tai, koks nuostabus jos Tomas. Gal paskambinti į televizijos laidą ir paprašyti patarimo? Galėčiau paskambinti anonimiškai ir niekas nesužinotų, kas aš.

Šerė ištisą valandą galvojo apie tai, ką ji pasakytų paskambinusi į pokalbių laidą, ieškodama patarimo, kaip elgtis su Bilu. Ji įsivaizdavo, kaip papasakotų apie tai, kaip nejautriai jis su ja elgdavosi, bet suprato, kad neužtektų laiko viską išvardyti. Tada pradėjo galvoti apie tai, koks jo poelgis buvo pats baisiausias; ji sugebėtų įtikinti visus klausytojus, kad dėl nepavykusios santuokos kaltas jos vyras. Jiems patinka nušvilpti į tokias laidas skambinančius žmones. Gal

vedėjas pareikš, jog Šerė netinkamai elgėsi, kad ji nepakankamai patraukli Bilui, kad pateisinama, jog Bilas žvalgosi į kitas moteris norėdamas pasitenkinti. Ji susigėdo ir sutriko įsivaizduodama, kaip jaustųsi, jeigu ją taip apkaltintų. Tada užplūdo mintys apie tai, kad dėl santuokos problemų gal, bent iš dalies, kalta ji pati:

> Neabejoju, kad galėjau kažką daryti kitaip. Juk tuokdamiesi mes buvome įsimylėję, nepaisant to, ką apie tai galvojo mano motina. Kodėl Bilas nustojo manimi domėtis? Gal dėl to, kad jis tęsė mokslus, o aš ne? Gal aš jam atrodau nuobodi ir kvaila? Jo tikrai nedomina pokalbiai apie mano darbą. O gal dėl visko kaltas mano svoris? Jis gali valgyti bet ką ir likti lieknas, o aš vos pažiūrėjusi į sausainį priaugu po kilogramą. Man atrodo, kad padariau klaidą pradėjusi dirbti naktimis. Man tai patinka, nes tuo metu mažiau sumaišties, bet gal tai ženklas, kad neturiu motyvacijos dirbti. Esu nuobodi. Neturiu jokių mėgstamų užsiėmimų. Jokių draugų. Nenuostabu, kad jis nori mane palikti. Aš irgi nenorėčiau būti ištekėjusi už tokios nuobodos.

Kai vakare atėjo laikas eiti į darbą, Šerė buvo nemiegojusi ir jai iš nuovargio svaigo galva. Ji suprato, kad tokios būklės nederėtų rūpintis sergančiais vaikais, todėl paskambino ir pranešė, kad serga. Kai Bilas galų gale parsirado namo apie dvyliktą valandą nakties, ji jautėsi tiek fiziškai, tiek psichologiškai sugniuždyta. Išgirdusi, kaip jis įeina pro duris, Šerė atsikėlė iš lovos, kur jau valandą gulėjo įsistebeilijusi į lubas. Įėjusi į virtuvę pamatė, kaip jis atidaro butelį alaus, ir nedrąsiai pasakė:

– Bilai, aš atsiprašau. Neturėjau taip su tavimi kalbėti.

Nepakėlęs akių Bilas atsakė:

– Pamiršk tai. Aš pavargęs. Einu miegoti.

Praeidamas pro šalį jis atsainiai pabučiavo Šerę į galvą ir nuėjo į miegamąjį. Ji liko stovėti virtuvės tarpduryje iš lėto purtydama galvą, nes suprato, jog jis toks nekalbus dėl to, kad smarkiai pyksta. Ji neabejojo, kad jis nenori apie tai kalbėti, nes mano, kad apie jų santuoką kalbėtis neverta.

Kelios ateinančios dienos praėjo lyg ledo rūmuose. Nei Bilas, nei Šerė neužsiminė apie vestuvių metines, kelionę į Klivlandą ar apie tai, ką Šerė telefonu pasakė Biliui. Jie prasilenkdavo namuose tarsi nuomininkai. Trečiadienio rytą grįžusi namo iš darbo Šerė ant Bilo tualetinio stalelio rado lėktuvo bilietus į Klivlandą ir suprato, kad jis vis dėlto išvažiuoja. Tą pačią dieną vėliau jis paskambino tada, kai žinojo, kad jos nebus namie, ir paliko žinutę atsakiklyje, pranešdamas, kad išvyksta ketvirtadienį po pietų, o grįžta sekmadienį vėlai vakare ir kad automobilį paliks oro uoste.

Ketvirtadienį, kai Bilas išvyko, Šerė jautėsi siaubingai. Nuo pat praeitos savaitės, po to, kai apšaukė Bilą, beveik nesudėjo nė bluosto. Mintyse ji vis kartojo tą, ką pasakė Biliui, ir kartais ją vėl apimdavo pyktis, o kartais pasijusdavo kalta, kad išsakė tokias kvailystes. Ji jautėsi nusilpusi ir kamuojama nerimo, todėl per savaitę net tris naktis skambino į darbą pranešti, kad serga, o tai nutikdavo itin retai. Jos viršininkė Hilda susidomėjo, kas jai nutiko.

Šerės išvadavimas

Šerės istorija gali pasirodyti pažįstama – besaikis analizavimas, ar vyras ją myli, ar jis turi romaną su kita, ką daryti, kad ji jam būtų patrauklesnė... Tokios moterys kaip Šerė, kurios daro viską, kad patenkintų savo partnerius ir išsaugotų santykius, labai dažnai linkusios be saiko analizuoti. Net ir dėl menkiausio požymio, kad vyras nelaimingas, jos gali pradėti siaubingai nerimauti ir klausinėti savęs: „Ką tai reiškia? Ką jis jaučia? Ką man daryti, kad viskas būtų geriau?“ Giliai viduje jos gali piktintis dėl to, kad yra tokios priklausomos nuo savo partnerio. O jausmas, kad jų neįvertina, suteikia tik dar daugiau priežasčių nuolatos leistis į besaikius apmąstymus.

Moteris gali mėginti pasikalbėti su vyru apie savo jausmus, kaip ir Šerė vis bandė pasikalbėti su Bilu. Tačiau psichologai Džonas Gotmanas ir Robertas Levensonas iš Kalifornijos universiteto Berklyje pastebėjo, kad daugelis vyrų tokių „pokalbių“ metu elgiasi taip pat, kaip ir Bilas – jie neprisileidžia moters ir atsisako kalbėtis ta tema sakydami, kad čia nėra apie ką kalbėti arba kad ji turinti viską pamiršti.[2] Tai tik paskatina moterį dar labiau nerimauti dėl santykių, o dažnai ir įsiutina. Todėl ji prašo dar daugiau ir galbūt kaltinančiu arba priešišku tonu reikalauja, kad jis pasakytų, ką galvoja. Tikėtina, kad vyras tada iškels sceną arba supyks, o gal net ir ims smurtauti. Gotmano ir Levensono tyrimas rodo, kad tokie pokalbiai yra visiškai neproduktyvūs ir į tokias situacijas dažnai patenkanti pora turi daugiau tikimybių išsiskirti.

Tą vakarą, kai Bilas išvyko į Klivlandą, Šerė visa galva nėrė į negatyvių minčių ir nerimo bedugnę:

> Man reikia pagalbos. Daugiau taip nebegaliu. Nesugebu galvoti. Nesugebu veikti. Ką man daryti? Mamai skambinti negaliu. Sesei irgi. Gal paskambinti šeimos psichologui? Bet nė vieno nepažįstu. Nenoriu atsitiktinai rinktis iš telefonų knygos. Ko būtų galima paklausti? Gal pastoriaus iš tos bažnyčios, kur keletą kartų buvome? Negaliu apie tai teirautis darbe, nes nenoriu, kad jie sužinotų. Gal mano gydytoja ką nors žinos. Neįsivaizduoju. Gal taip elgtis neteisinga? Niekada nesu pasakojusi savo bėdų nepažįstamam žmogui. Ar noriu, kad mano gydytoja žinotų, jog turiu santuokos problemų? Bet man reikia daryti ką nors, bet ką.

Šerė pakėlė telefono ragelį kol dar neišgaravo drąsa ir paskambino į savo gydytojos kabinetą. Ji pasakė seselei, kad skambina gydytojai asmeniniu klausimu, ir seselė patikino, kad gydytoja po kiek laiko jai perskambins. Atrodo, praėjo ištisa amžinybė, kol pagaliau suskambo telefonas.

– Čia gydytoja O‘hara. Šere, kuo galiu padėti?

Kiek pasvyravus Šerė galiausiai ištarė:

– Turiu santuokos problemų. Gal žinote gerą psichologą?

Gydytoja O'hara rekomendavo jai licencijuotą šeimos psichologę Karolę Vanfosen ir pasakė, kad jos telefono numerį galima rasti telefonų knygoje. Padėjusi ragelį Šerė pajuto šiokį tokį palengvėjimą, bet netrukus ją ir vėl užplūdo dvejonės:

> Ar aš tikrai noriu tuo užsiimti? Kas, jeigu man ta moteris nepatiks? Kas, jeigu ji man duos blogą patarimą? Kas, jeigu Bilas supyks, kad kažkam pasakojau apie mūsų problemas?

Šerės nerimas tik augo ir netrukus ją užvaldė neviltis ir bejėgiškumas.

– Nustok! – pasakė ji sau garsiai. – Nustok. Tiesiog imk ir paskambink jai!

Telefonų knygoje susiradusi Karolės Vanfosen telefono numerį ji drebančia ranka surinko numerį. Ir labai nustebo, kai ragelį pakėlė pati Karolė. Šerė tesugebėjo pralementi:

– Man jūsų vardą davė gydytoja O'hara. Norėčiau pasikalbėti apie savo santuoką.

Karolė pasakė, kad ji geriau susitinka su abiem, o ne su viena puse, bet Šerė pasakė, kad jos padėtis beviltiška ir kad ji netiki, jog vyras sutiks konsultuotis. Jos sutarė susitikti kitą dieną.

Šerė įėjo į šviežiai išdažytą pastatą nedidelėje, šalutinėje senamiesčio gatvelėje, kuriame buvo Karolės biuras, ir pradėjo dairytis ženklų, kad nuspėtų, į ką bus panašus jų susitikimas. Čia buvo jaukus laukiamasis su daugybe augalų ir standartiniais biuro baldais. Atsidarius biuro durims Šerė nustebo pamačiusi panašaus amžiaus aukštą, gana kasdieniškai apsirengusią moterį, kuri labiau panėšėjo į kokios nors madingos meno galerijos pagrindinėje gatvėje savininkę. Šerė įsivaizdavo, kad Karolė bus vyresnė ir apsirengusi konservatyviai.

Karolė ramiai išklausė Šerės pasakojimus apie pastaruosius įvykius tarp jos ir Bilo bei jos požiūrį į santuoką paskutinius keletą

metų. Ji uždavė keletą klausimų apie Šerės darbą, šeimą, draugus ir praeitį. Tada švelniai paklausė:

– Šere, kodėl tu nori išsaugoti šią santuoką?

Šerė taip nustebo nuo šio klausimo, kad nežinojo, ką atsakyti.

– Nežinau. Manau, kad aš jį myliu. Jeigu ši santuoka sugrius, negalėsiu pažiūrėti savo motinai ir sesei į akis. Nenoriu likti viena.

Likusią valandos dalį Karolė mėgino paaiškinti Šerei du dalykus. Pirmiausia tai, kad Šerė turi nuspręsti, ar ji tikrai nori būti Bilo žmona, ir jeigu taip, tuomet noras išvengti motinos ir sesers nepritarimo yra nepakankama priežastis, dėl ko reikia likti santuokoje, ir ji turinti atrasti geresnę. Antra, nesvarbu, ar Šerė norės, ar nenorės išsaugoti šią santuoką, ji turi daugiau dėmesio skirti sau. Karolė nepasakė nieko naujo, Šerė ir pati puikiai tą žinojo – kad jos gyvenimas pernelyg sukasi aplink Bilą ir kad ji neturi nei draugų, nei veiklos, kuri teiktų džiaugsmo. Jos sutarė susitikti po dviejų savaičių, kai Karolė grįš iš atostogų.

Šerė su Bilu jau sparčiu žingsniu artėjo link skyrybų, kai toji kelionė buvo pertraukta. Skandalas dėl vestuvių metinių vakarienės buvo tik dar vienas ginčas šiame kelyje, bet, Šerės laimei, čia jos kantrybė trūko ir ji pradėjo ieškoti, su kuo būtų galima pasikalbėti. Ji neturėjo draugų ir įsivaizdavo, kad jos motina ir sesuo padėti negalės, todėl kreipėsi į santuokos psichologę Karolę. Žingsniai, kurių Šerė ėmėsi nusprendusi susirasti šeimos psichologę ir į ją kreiptis, yra geras pavyzdys, kaip nugalėti besaikį analizavimą, nors pati Šerė tą darydama to ir nesuprato. Vieną panikos akimirką ji paprasčiausiai pasakė savo mintims: „Nustokit!“, nes jos visiškai ją užvaldė ir tik vedė į neviltį. Tada pradėjo galvoti apie tai, kaip elgtis dėl to ginčo su Bilu, ir leido sau apsvarstyti visas galimybes. Nusprendusi susirasti šeimos psichologą ji pagalvojo apie tai, kad reikia susirasti gerą. Pradėjusi svyruoti ji vis dėlto žengė žingsnį,

prisivertė paskambinti Karolei ir susitarti dėl susitikimo, idant imtųsi bent kažkokių veiksmų, kurie gali padėti išgelbėti jų santuoką.

Gal Šerė tikėjosi, kad Karolė pateiks jai sąrašą patarimų, ką daryti, kad pataisytų santuoką, panašiai kaip daro žurnalų straipsniai, kuriuos jai teko skaityti. Tačiau Karolė pasakė, kad Šerei reikia nuspręsti, ar ji nori išsaugoti santuoką, ir sugalvoti geras priežastis kodėl. Tai nutraukė jos bendravimo su Bilu detalių analizavimą ir nukreipė dėmesį į didesnius ir svarbesnius gyvenimo klausimus apie tai, kaip pakeisti savo dėmesio centrą.

Tas kelias dienas, kol Bilas buvo Klivlande, Šerė ilgai galvojo apie Karolės žodžius. Ji pastebėjo, kad jeigu galvoja apie Karolės klausimus dėl santuokos išsaugojimo būdama viena namie ir labai pavargusi, viskas baigiasi tuo, kad pradeda vardinti eilę Bilo poelgių, kurie ją įskaudino, arba skaičiuoti visus savo trūkumus, dėl kurių Bilas gali norėti ją palikti. O jeigu išeidavo iš namų ir kurį laiką užsiimdavo kokia nors malonia veikla, pavyzdžiui, nueidavo atsigerti kavos į savo mėgstamą kavinę, tada prisimindavo geras kartu praleistas akimirkas. Šerė jautėsi kalta, kad per pastarąsias kelias savaites tiek kartų atsiprašė iš darbo, todėl savo noru sutiko dirbti abi savaitgalio naktis. Bet kad dirbant jos proto netemdytų mintys apie santuoką, ji nesąmoningai paskyrė laiką galvoti apie tai ne darbo metu, o tada, kai turės galimybę nueiti į savo kavinę arba išeiti į parką. Per darbo pertraukas ji paprastai vartydavo kokį nors moterų žurnalą ir skaitydavo straipsnius apie tai, kaip išsaugoti santuoką ar pagerinti seksualinį gyvenimą. Kai penktadienio pamainos metu Šerė paėmė į rankas tokį skaitalą, ją apėmė nerimas ir užplūdo kankinančios mintys. Ji sau prisiekė daugiau nebeskaityti tokių žurnalų.

Bilas grįžo iš Klivlando sekmadienio vakare, kai Šerė buvo darbe, o kai ji grįžo namo kitą rytą, jis jau buvo išėjęs į darbą. Jai buvo

skaudu, kad jis nepaliko jokio raštelio, jog jau yra namie. Ji ruošėsi vakare jam apie tai užsiminti. Bet po kiek laiko nusprendė, kad tai tik nedidelis dalykas ir dėl to pyktis neverta. Paprastai po ginčo su Bilu Šerė pusę dienos ruošdavo jam nuostabią vakarienę, tikėdamasi, kad jis nusiramins ir liks patenkintas. O jeigu jis to neįvertindavo arba, dar blogiau, paskambindavo paskutinę minutę pranešti, kad vėlai grįš iš darbo, tai išmušdavo Šerę iš vėžių ir ji pradėdavo šaukti, kad jis nejautrus. Šį kartą Šerė atsitraukė ir pasakė sau: „Ko man reikia šį vakarą?“ Kiek pagalvojusi suprato, kad pirmiausia ir svarbiausia, ko jai reikia, – tai pailsėti, kad galėtų blaiviai pagalvoti apie savo santykius su Bilu ir kad vakare galėtų eiti į darbą. Antra, ji neturi kažko imtis iš nevilties. Tai reiškia, kad nereikia ruošti prašmatnios vakarienės ir tikėtis, kad Bilas atgailaus ir atsiprašinės, nereikia galvoti, kad visi santuokos reikalai turi būti išspręsti per vieną vakarą. Verčiau Bilui grįžus namo ji užsakys kiniško maisto ir žiūrės, kurlink pasisuks jų pokalbis.

Laimei, Bilas tą vakarą grįžo namo vakarienės ir maloniai nustebo pamatęs, kad Šerė atrodo labiau atsipalaidavusi ir pailsėjusi nei anksčiau. Juodu susėdo valgyti aštriai rūgščios sriubos ir vištienos, ir ji pradėjo jo klausinėti apie kelionę. Jis ir vėl nustebo, kad ji neužsipuola jo piktais kaltinimais ar neperveria šaltu žvilgsniu. Trumpai papasakojęs apie derybas dėl „BioTerm“ projekto, jis akimirkai nutilo ir pasakė:

– Atsiprašau, kad praleidau mūsų metines. Mes jas dar atšvęsime, gerai?

Šerė ir nustebo dėl jo atsiprašymo, ir kartu pajuto kylantį pyktį, kad jis galvoja, jog jie gali lyg niekur nieko perkelti savo metinių vakarienę ir kad viskas paskui bus gerai. Tačiau prieš ką nors sakydama ji keletą kartų giliai įkvėpė ir pagalvojo: „Nesikabinėk prie smulkmenų“, o tada pasakė:

– Norėčiau, kad kada nors išeitume pavakarieniauti metinių proga. Bet manau, kad mums reikia pasikalbėti apie mūsų santuoką.

Bilas burbtelėjo, kad jų santuokai viskas gerai, ir atsistojęs nuėjo plauti indų. Buvo akivaizdu, kad jis nenori leistis į rimtą pokalbį. Šerė nusprendė jo pernelyg nespausti dar ir dėl to, kad jos laukė darbas. Ji tik atsakė:

– Man atrodo, mums yra apie ką pasikalbėti. Šiandien turbūt ne pats tinkamiausias metas. Bet kada nors reikės tą padaryti.

– Žinoma, žinoma, – tesugebėjo atsakyti Bilas, visais būdais stengdamasis išvengti jos žvilgsnio.

Kai jis baigė plauti indus, ji jau buvo susiruošusi eiti į darbą. Jie paskubom pasibučiavo atsisveikindami ir ji išėjo pro galines duris.

Jie atšventė savo vestuvių metines penktadienio vakarą nuėję pavakarieniauti į naują prabangų „Chez Daniel" restoraną. Po užkandžių, taurės vyno ir pirmą kartą po daug mėnesių mielai pasišnekučiavus Šerė nenorėjo rizikuoti ir keisti vakaro nuotaikos. Bet žinojo, kad nesugebės ilgai ištverti nepasikalbėjusi apie tai, kas jai kelia nerimą, ir kad Bilas ilgai neišsėdi ramiai. Todėl ji žengė pirmą žingsnį:

– Bilai, man labai neramu dėl mūsų. Taip neramu, kad kai buvai išvykęs, nuėjau pas šeimos psichologę.

Bilas apstulbo ir pasakė, kad, jo manymu, nereikia apie savo santykius pasakoti nepažįstamiems žmonėms. Jis pradėjo sakyti, kad jų santuokai viskas gerai, bet Šerė jį pertraukė:

– Ne, ne viskas gerai. Mes beveik nesimatome, o kai matomės, labai dažnai būname pikti. Man jau nebeatrodo, kad mes pora.

Paskui vyko labai nuoširdus pokalbis apie santykius ir apie juos abu kaip asmenybes. Šerė prisipažino Bilui, jog jai atrodo, kad jis nuo jos tolsta, kad jam labiau rūpi darbas, o ne ji. Be to, jai neramu, kad jis ir vėl su kažkuo susitikinėja. Ji išliko rami ir atsargiai rin-

ko žodžius, kad jie neskambėtų piktai ir kaltinamai. Bilas prisiekė, kad su niekuo nesusitikinėja, ir sutiko, kad daugiau laiko praleidžia darbe. Sekdamas jos pavyzdžiu, užuot grubiai atsikirtęs ar atsisakęs kalbėti, jis irgi išliko ramus. Bilas prisipažino pajutęs, kad ji darosi priekabesnė, pernelyg priklausoma nuo jo ir viena iš priežasčių, dėl ko jis tiek laiko praleidžia darbe, yra ta, kad kartais namuose jaučiasi tarsi įspeistas į kampą. Juodu prisiminė tuos laikus, kai buvo jaunesni ir tik ką susituokę. Prisimindami savo santykių istoriją abu sutiko, jog iš dalies susituokė dėl to, kad pasipriešintų tėvams, ir dėl fizinės tarpusavio traukos. Po metų ar dvejų to nebepakako, kad abu išsaugotų santykius, ir Bilas pasinėrė į darbą, o Šerė baigė medicinos seserų mokyklą. Pastaruosius keletą metų jie gyveno atskirus gyvenimus, kartais susieidavo per atostogas, bet daugiausia laiko praleisdavo skirtingose vietose – Bilas buvo susitelkęs į darbą, o Šerė visais būdais mėgino išlaikyti vyro dėmesį.

– Žinai, kokį klausimą man uždavė Karolė? – paklausė Šerė Bilo. – Ji paklausė, kodėl aš noriu išsaugoti santuoką. Ir aš ilgai galvojau, ką atsakyti. Manau, jog dėl to, kad tikrai tave myliu. Gal mudu susituokėme ir dėl kvailų priežasčių, bet aš tave myliu. Ir manau, kad galime rasti naujų būdų, kaip būti kartu.

Bilas kelias ilgas akimirkas tylėdamas žiūrėjo į ją. Tada pasakė:

– Ir aš tave myliu.

Šerei labai padėjo tai, kad ji skyrė dėmesio sau. Tai padėjo suprasti, kad kai ji pradeda galvoti apie savo ateitį su Bilu pavargusi arba susierzinusi, pasijunta dar blogiau, bet jeigu apie tai galvoja po kokio nors malonaus užsiėmimo, tada ir geriau jaučiasi, ir gali kontroliuoti padėtį. Taip ji išmoko sąmoningai nustumti mintis apie santuoką kai imasi to, kas jai malonu. Dėmesys sau pakėlė pasitikėjimą savimi ir savigarbą, dėl to Šerei pavyko ramiai, bet ryžtingai, o ne kaip visuomet beviltiškai, pasikalbėti su Bilu apie jų problemas.

Jeigu kokia nors nejautri Bilo pastaba ją įskaudindavo, ji susitaikydavo su tuo skausmu, bet kartu ir sugebėdavo išsaugoti savitvardą, kad galėtų toliau tęsti pokalbį apie tai, kas svarbu, o ne užsipultų Bilą dėl abejingumo.

Po šio pokalbio Šerė su Bilu pradėjo po truputį suprasti priežastis, kaip jie nuo užsisvajojusios poros prieš dešimt metų atėjo iki dabartinės painiavos. Supratę, kad jų santuoka jau nuo pat pradžių buvo silpnoka, jie galėjo nuspręsti, kad atėjo laikas ją nutraukti. Tačiau vis dėlto jie nutarė ją išsaugoti, jeigu pavyks pakeisti tarpusavio bendravimo būdą.

Po kelių savaičių vėl susitikusi su Karole Šerė jau buvo padariusi keletą svarbių pokyčių savo gyvenime. Ji pradėjo dirbti dienomis, kad juodu su Bilu kas vakarą grįžtų namo kartu. Ir ėmė lankyti skulptūros kursus vienoje senamiesčio meno galerijoje. Lipdyti iš molio jai sekėsi ne itin gerai, tačiau jai labai patiko užsiėmimai, juose sutiko įdomių žmonių.

Šerė labai gyvai papasakojo Karolei apie savo gyvenimo pokyčius ir apie pagerėjusius santykius su vyru, pabrėždama, kad dabar jis daug jautresnis jai. Karolė išklausė ją šypsodama ir pasveikino, kad Šerė ėmėsi tokių teigiamų žingsnių. Tačiau perspėjo:

– Atrodo, tu labai daug dėmesio skiri tam, kad pakeistum Bilą, o tai gana pavojinga. Iš tikrųjų mes negalime labai pakeisti kito žmogaus. Galime tik keistis patys.

Šerę kiek atbaidė tokie Karolės žodžiai, kurie nuskambėjo kaip papeikimas. Bet važiuodama namo iš susitikimo ji suprato, kad tai tikra tiesa – ji taip džiūgavo dėl to, kaip pasikeitė Bilas, bet kartu ir šiek tiek nerimavo, ar tie pokyčiai bus ilgalaikiai. Todėl ji pasidarė visiškai naujai pažeidžiama ir nuo jo priklausoma. Grįžusi namo Šerė atsisėdo ir užrašė viską, dėl ko vis dar jaučiasi priklausoma nuo Bilo, o lapo viršuje išvingiavo Karolės pasakytus žodžius. Jos sąraše

buvo štai kas: „Užuot pati ėmusis iniciatyvos, laukiu, kad pamatyčiau, ko nori Bilas“, „Elgiuosi ne pagal savo, o pagal Bilo nuotaiką“ ir „Per daug galvoju apie tai, kad noriu sulaukti Bilo pritarimo ar įvertinimo dėl to, ką darau.“ Puslapio viduryje Šerė užrašė klausimą: „Kaip man būti artima, bet ne priklausoma nuo Bilo?“ Čia buvo sunkiau sugalvoti ką parašyti, bet ji užrašė: „Noriu dalytis bendrais interesais, o ne sekioti jam iš paskos“, „Noriu užsiimti tuo, kas įdomu man, o ne tik daryti tai, kas pamalonins Bilą.“ Keletą ateinančių dienų Šerė vis papildydavo šį sąrašą galvodama apie tai, kaip jai dalytis savo įspūdžiais su Bilu, o ne jaustis nuo jo priklausoma.

Priimdama Bilo elgesio pokyčius kaip santykių pagerėjimo požymį Šerė suprato, kad galima visiškai kitaip priklausyti nuo savo vyro. Karolė įtikino Šerę atsisakyti tikslo jį pakeisti ir užsibrėžti tikslą atrasti daugiau savigarbos ir palaikymo šaltinių, kad nebūtų taip stipriai nuo jo priklausoma.

Šerė darė didelę pažangą, bet jos laukė ilgas kelias. Skulptūros pamokos buvo naujas būdas pasireikšti ir čia ji susirado naujų draugų. Tačiau jai būtų labai padėjęs didesnis šeimos palaikymas. Siena tarp Šerės ir jos sesers atsirado dėl to, kad Šerė buvo linkusi lyginti jųdviejų santuoką. Visko gali būti, jog galvodama, kad Audrės santuoka yra tobula, ji iš tikrųjų klydo – ko gero, vaikystėj jų šeimoje buvo tabu prisipažinti apie savo problemas, todėl visai tikėtina, kad ir Audrė turėjo bėdų, tik apie jas nepasakojo Šerei. Net jeigu Audrės santuoka ir buvo tobula, gal ji būtų mielai sutikusi palaikyti seserį tuo sunkiu laikotarpiu, kai jai reikėjo iš naujo save atrasti ir pakeisti savo santykius su vyru.

Likę kartu Šerė ir Bilas turės rasti bendros veiklos ir interesų, o Šerė išmokti nesekioti paskui Bilą, kai jis užsiima tuo, kas jam įdomu. Daugeliui porų reikia susigalvoti bendrą veiklą, kuri padėtų atsipalaiduoti nuo kasdienės įtampos ir krūvio, kurie gali pakenkti

ilgalaikiams santykiams, idant drauge galėtų susikurti aukštesnius tikslus ir įsitikinimus. Tomis trumpomis valandomis, kurias praleisdavo kartu, Šerė ir Bilas buvo linkę kalbėtis apie namų reikalus. Svarbus receptas jiems – bent kartą per savaitę dviese nueiti pavakarieniauti, susitarus, kad tuo metu nebus kalbama apie namų reikalus.

Partnerio neištikimybės atveju sužeistoji pusė gali neatleisti arba galvoti, kad atleisti yra neįmanoma. Pasitaiko partnerių, kurie visiškai neatgailauja dėl savo neištikimybės ir gali taip elgtis ir toliau. Tuomet sužeistoji pusė atsiradus galimybei būna priversta skirtis. Jeigu neištikimybė įvyko praeityje ir abu partneriai nori atkurti savo santykius, tuomet būtina atleisti. Jeigu vienas partneris gyvena su nuolatiniu išdavystės jausmu, gali būti labai nelengva atkurti pasitikėjimą ir psichologinį artumą, kurie yra labai svarbūs norint išsaugoti gerus santykius. Šerė ir toliau gyveno negalėdama pamiršti Bilo neištikimybės, kartais prasiverždavo jos pyktis ir panika, o tai turėdavo įtakos jos bendravimui su vyru. Mažai tikėtina, kad jų santykiai bus brandūs ir tenkins abi puses, jeigu ji nesugebės atleisti vyrui neištikimybės ir eiti toliau, žvelgdama į bendrą jųdviejų ateitį.

Ne visi santykiai turi ar gali būti išsaugoti. Besaikis santykių analizavimas tik drasko vidų, izoliuoja ir padidina tikimybę priimti prastus sprendimus. Išsivadavimas iš besaikio analizavimo ir perėjimas į kitą lygmenį suteikia aiškumo ir stiprybės realiau įvertinti savo santykius, aiškiau suprasti vienas kitą ir priimti protingus sprendimus.

8 skyrius

Šeimos reikalai: besaikis analizavimas apie savo tėvus ir brolius bei seseris

Mūsų tėvai ir broliai bei seserys mums gali kelti stiprias emocijas. Jie yra mūsų susikurto „aš" paveikslo dalis ir mus labai daug kas sieja. Jie žino mūsų, o mes jų silpnybes. Su amžiumi tenka vis iš naujo derėtis dėl tarpusavio santykių, dažnai prisiimti naujus, labai sudėtingus vaidmenis. Net ir paprastos derybos dėl to, kas nuveš mamą pas gydytoją, gali sukelti ilgalaikius šeimos narių konfliktus ir baigtis dideliais skandalais. Tokie konfliktai dažnai skatina be saiko analizuoti.

Yra žmonių, kurie negali labai dažnai susitikti su saviškiais ir vis mąsto: gal reikėtų labiau pasistengti ir susitikti su tėvais? Gal aš nesuteikiu vaikams galimybės pažinti savo senelių, tetų, dėdžių ir pusbrolių? Kaip jausiuosi, kai šeimos nariai pradės mirti? Tokie apmąstymai kartais priverčia imtis kažko teigiamo – pavyzdžiui, skirti daugiau pinigų ir laiko, kad aplankytume šeimą ar jiems paskambintume. Bet tokios mintys gali išaugti ir į nesibaigiantį analizavimą: kodėl šeimos nariai patys manęs dažniau neaplanko, o visada tikisi, kad aš juos aplankysiu? Mano broliai ir seserys tokie artimi tarpusavyje – aš niekada nebūsiu tikra jų šeimos dalis. Ar aš ir mano gyvenimas iš tikrųjų rūpi kam nors iš mano šeimos?

Šiuolaikinėje visuomenėje, kur itin paplitusios nepagrįstos pretenzijos, dažnai galvojama, kad šeimos yra atsakingos už viską, kas negero įvyko mūsų vaikystėje, ir kad visi netobuli auklėjimo metodai (kad ir kaip tą apibūdintų šių laikų specialistai) prisideda prie emocinio išnaudojimo. Ir tikrai, yra žmonių, kuriems teko augti su smurtaujančiais tėvais ir išsivaduoti iš tokio smurto pasekmių gali būti labai sunku. Tačiau dauguma mūsų turėjo tėvus, kurie mus augino deramai. Panorėję visada surasime, ką jie galėjo daryti kitaip, – norėtume, kad jie būtų atviriau reiškę savo meilę, ne taip akylai mus saugoję, suteikę mums daugiau laisvės. Įsitikinimo savo teise vertybės skatina net ir į mažiausias tėvų klaidas žiūrėti kaip į didelių suaugusiojo bėdų šaltinį. Tai gali skatinti tokį besaikį analizavimą, kurio metu knaisiojamės po savo vaikystę, mėgindami atrasti savo dabartinių silpnybių priežastis. Jeigu tėvai iš tikrųjų su mumis elgėsi blogai arba smurtavo prieš mus, galime pradėti be saiko ir su kartėliu analizuoti jų padarytą skriaudą ir vis iš naujo prisiminti, kaip su jais pykomės.

Norint tapti brandžia ir pilnatviška asmenybe, labai svarbu pripažinti savo praeitį ir savo šeimos silpnybes bei nuspręsti, kuriuos šio palikimo aspektus norime pamiršti, o kuriuos – priimti. Praeities neigimas, pavyzdžiui, nepripažinimas, kad jus kaip nors paveikė motinos alkoholizmas, gali lemti tai, kad praeitis darys jums įtaką patiems net nepastebint. Įkyrus grįžimas į praeitį įkalina ir neleidžia jos nugalėti, nors mes gyvenime ir renkamės naujus dalykus.

Dažnai apie savo vaikystę ar santykius su tėvais ar broliais ir seserimis negalvojame tol, kol tą daryti priverčia kokia nors krizė. Taip nutiko Feijai, keturiasdešimt šešerių metų pradinių klasių mokytojai. Ji gyveno tame pačiame mieste, kur ir užaugo su savo tėvais, Artu ir Nora, ir džiaugėsi savo puikiais santykiais su jais. Ji dažnai su saviškiais sekmadieniais važiuodavo pas tėvus pietauti,

padėdavo tėvams, kai šie sulaukė aštuoniasdešimties ir buvo priversti dažniau lankytis pas gydytojus. Tačiau tėvo sveikatos krizė į paviršių iškėlė dešimtmečius slypėjusį apmaudą, kurį Feija jautė tėvams ir savo vyresniajam broliui Džimiui.

Feija ir jos šeima

Feija žinojo, kad tėvas darosi vis užmaršesnis. Jis palikdavo dokumentus arba daiktus kitame kambaryje, o paskui neturėdavo nė menkiausio supratimo, kaip jie ten atsirado. Artas visuomet buvo ūmaus būdo ir kritiškas, todėl paprastai kaltindavo savo žmoną Norą, kad ji juos ten padėjo specialiai, norėdama jį paerzinti. Nora tyliai atsakydavo: „Artai, aš to niekada nedaryčiau“, o jis išdidžiai praeidamas pro šalį leptelėdavo jai: „Kvailė.“

Vieną dieną Feija tvarkėsi po pamokų savo klasėje, kai jai paskambino labai sunerimusi mama.

– Tavo tėvas prieš dvi valandas išvažiavo į parduotuvę ir dar negrįžo. Aš taip jaudinuosi – gal įvyko avarija ir jį sužeidė?

Tėvai turėjo tik vieną automobilį, todėl Feija su savuoju nuvažiavo į parduotuvę pažiūrėti, gal ras ten tėtį. Stovėjimo aikštelėje pastebėjo seną mėlynos spalvos tėvo sedaną ir privažiavusi pamatė, kad jis sėdi vairuotojo sėdynėje ir stiklinėmis akimis žiūri pro priekinį stiklą. Išlipusi Feija pabeldė jam į langą:

– Tėti, tėti, ar viskas gerai?

Atrodė, kad Artas sutriko, tarsi nepažintų Feijos. Tada jo veidas staiga persimainė, jis ją atpažino ir pravirko. Feijai niekada neteko matyti verkiančio tėvo ir ji išsigando.

– Tėti, atidaryk duris. Jos užrakintos. Atidaryk duris, tėti.

Atrodo, praėjo ištisa amžinybė, kol Artas pagaliau atidarė automobilio dureles ir Feija pridėjo ranką jam prie kaktos ir paėmė riešą

pamatuoti pulsą. Kakta buvo šilta, bet neatrodė, kad jis karščiuotų ar kad pulsas būtų buvęs netolygus.

– Tėti, kas nutiko? – paklausė ji.

– Nežinau. Kaip aš čia atsidūriau? Kodėl tu čia? Kur mes esame? – atsakė Artas.

Jis atrodė visiškai apdujęs. Ir staiga prasiveržė jo pyktis.

– Kodėl mane čia atvežei? Ką tu su manimi darai?

Feija giliai įkvėpė ir pasakė:

– Tėti, aš tavęs neatvežiau, tu pats atvažiavai. Mes prie parduotuvės – štai, matai iškabą? Tu savo automobilyje. Mama susirūpino. Tu ilgai negrįžai namo.

Dabar Artas rimtai supyko ir pradėjo burbėti:

– Tavo motina yra sena kvailė. Aš nebuvau ilgai išvažiavęs. Aš tik ką čia atvažiavau ir sėdėjau bandydamas prisiminti, ką ji man liepė parvežti iš parduotuvės. Palik mane ramybėje. Dabar važiuosiu namo. Man nesvarbu, ko tavo motinai reikia iš parduotuvės.

Jis grįžo į savo automobilį, trenkė durelėmis ir užvedė variklį. Feija mėgino jį sustabdyti nerimaudama, kad tėvui nesaugu vairuoti, bet veltui. Todėl šoko į savo mašiną ir nusekė jam įkandin.

Atvažiavęs į namus Artas išlipo iš automobilio, ryžtingai įėjo vidun, praėjo pro Norą, kuri žiūrėjo į jį nustebusiu žvilgsniu, ir nudrožė į vonią. Užtrenkė paskui save duris ir pasigirdo bėgančio dušo garsas.

Purtydama galvą pro duris įėjo Feija ir Nora iškart puolė klausinėti, kas nutiko. Kai Feija papasakojo, koks sutrikęs atrodė tėvas, kai sėdėjo automobilyje įbedęs akis į niekur, Noros skruostais pradėjo riedėti ašaros. Feija nujautė, kad panaši situacija nutinka nebe pirmą kartą.

– Mama, prašau, pasakyk man, kas dedasi. Ar kas nors panašaus jau buvo nutikę?

– Taip. Keletą kartų. Praeitą savaitę tėvas nuėjo pas gydytoją. Tas pasakė manantis, kad Artui prasidėjo Alzheimerio liga. Ak, Feija, ką reikės daryti? Artas nepripažins, kad jam kažkas negerai. Bet jo būklė labai sparčiai prastėja. Praėjusią naktį jis stovėjo galiniame kieme ir nežinojo, kur esąs, – stovėdamas kieme, kur nugyveno trisdešimt metų!

Feija apstulbo. Nei vienas iš tėvų jai nė žodžiu nebuvo apie tai užsiminęs, nors ji su jais beveik kiekvieną dieną kalbėdavosi telefonu ir bent kartą per savaitę užsukdavo aplankyti. Toliau kalbantis Feija suprato, kad motina slėpė tuos įvykius dėl to, kad nenorėjo jos jaudinti, ir dėl to, kad tėvas primygtinai kartojo, jog jam nieko bloga ir kad Nora turi tylėti. Tai buvo įprasta Feijos motinai. Ji visada ieškodavo pateisinimų bjauriam Arto elgesiui ir visą savo santuokinį gyvenimą slėpė jo pykčio priepuolių sukeltas emocines žaizdas. Kadangi Nora niekada nenorėdavo jaudinti savo vaikų, ji visuomet stengėsi pati viskuo pasirūpinti.

Tačiau šįkart buvo kas kita. Feija pakankamai žinojo apie Alzheimerio ligą, kad suprastų, jog tėvas gali kelti rimtą pavojų sau ir motinai, jeigu pasimes arba užsimirš vairuodamas. Dar ji žinojo, kad dėl atminties ir sąmonės praradimų tėvas tikriausiai kaltina mamą ir turbūt aiškina, kad ji kalta dėl visos tos įtampos.

– Ar gydytojas patarė, ką daryti? – paklausė ji.

Nora pažiūrėjo į ją paklaikusiomis akimis ir pasakė:

– Jis sakė, kad jeigu liga progresuos sparčiai, netrukus gali tekti išvežti jį į slaugos namus. Bet aš to nedarysiu. Aš galiu juo pasirūpinti. Neišleisiu jo į slaugos namus.

Feija pažvelgė į savo aštuoniasdešimt trejų metų amžiaus liesutę neaukšto ūgio motiną, kuriai vos pakakdavo jėgų nuo grindų pakelti kelis kilogramus sveriantį maišą. Ji tikrai nesugebėtų sustabdyti Arto, jeigu jam kas nors šautų į galvą, nes jis buvo gerokai už ją

aukštesnis ir sunkesnis. Be to, Nora pastaruoju metu retai arba išvis nevairuodavo automobilio, nes atsisėdusi prie vairo susijaudindavo ir sutrikdavo. Ir visgi, matydama motinos veide tokį atkaklumą, Feija nieko neatsakė. Jos dar kiek pasikalbėjo ir Feija išvažiavo, pasakiusi, kad kasdien užsuks pažiūrėti, kaip jiems sekasi.

Važiuojant namo Feijai į galvą pradėjo lįsti neramios ir piktos mintys:

> Kaip mes su tuo susitvarkysime? Mama neprašys pagalbos. Turėsiu nuolatos ten būti, kad prižiūrėčiau, kas vyksta. Bet aš negaliu mokslo metų viduryje mesti darbo. Esu įsipareigojusi vaikams. Be to, turiu įsipareigojimus ir savo šeimai. Ką reikės daryti? Tėvas yra tikras kiaulė. Jis neturi teisės kaltinti motinos, kai kas nors ne taip. Kodėl ji su tuo taikstosi?

Visai natūraliai gimė viltis, kad tėvas galbūt gana greitai numirs. Tačiau apie tai pagalvojus Feiją apėmė kaltės jausmas, todėl ji iškart nubaidė tokias mintis. Vietoj jų užplūdo prisiminimai apie vaikystę, kai tėvas šaukdavo ir mušdavo ją, jeigu ji blogai elgdavosi, neišleisdavo iš namų, kai ji gaudavo blogus pažymius. Jos širdies ritmas pagreitėjo ir ji taip stipriai suspaudė vairą, kad net pabalo krumpliai.

Gana įprasta, kad įvykus šeimos krizei, pavyzdžiui, sužinojus, kad vienas iš tėvų serga Alzheimerio liga, dabartiniai konfliktai staiga palengvėja, jeigu į paviršių iškeliami praeities prisiminimai. Tiriant žmones, kurie slaugė mirštančius šeimos narius, tyrimo dalyviai dažnai prabildavo apie tai, kad dėl įtampos į paviršių išlenda pamirštos problemos tarp jų ir brolių ar seserų.[1] Kai kurie sakė, kad krizės privertė išspręsti tas problemas ir kad jie pirmą kartą gyvenime jas nugalėjo. Kitiems atrodė, kad tos bėdos tik dar labiau padidino įtampą ir kad jų santykiai su kitais šeimos nariais tik pablogėjo. Nenuostabu, kad tie, kurių problemos buvo išspręstos, emociškai jautėsi geriau nei tie, kurių problemos tik ruseno.

Grįžusi namo Feija paskambino savo broliui Džimiui, kuris gyveno už poros valandų kelio nuo jų. Džimis buvo nuolat užsiėmęs ir labai svarbus sėkmingas teisininkas, kuris niekada nerasdavo laiko aplankyti tėvų. Ir visgi Feijai reikėjo su juo pasikalbėti ir papasakoti tai, kas vyksta.

Galų gale, penkiolika minučių pralaukus, kol jį pakvies prie telefono, jai pavyko su juo pasikalbėti.

– Feija, turiu tik minutę. Tikiuosi, tai svarbu.

Feija tiesiai šviesiai pranešė jam naujienas, kurias sužinojo šią popietę. Akimirką patylėjęs brolis pasakė:

– Negerai. Mamai bus sunku. Pasakyk, jei galėsiu kuo nors padėti.

Feija norėjo užrikti ant jo dėl tokio nejautrumo, bet tepasakė:

– Gydytojai mano, kad netrukus reikės išvežti jį į slaugos namus, bet mama atsisako. Nemanau, kad ji pati sugebės su juo susitvarkyti.

Džimis atsakė:

– O tu negali jiems padėti? Juk dirbi tik dalį dienos, ar ne?

Feija suprato, ką Džimis galvoja: jeigu mokyklos diena baigiasi 15 valandą, vadinasi, ji dirba tik dalį dienos.

Ji susitvardė, kad nepratrūktų iš pykčio, ir pasakė broliui:

– Aš įstengsiu kažkiek padėti, bet negaliu ten būti visą laiką. Be darbo, man dar reikia rūpintis ir savo šeima.

– Žinau, kad ką nors sugalvosi. Tau visada geriau nei man sekdavosi su tėčiu. Turiu eiti. – Ir Feijai nespėjus nieko atsakyti padėjo ragelį.

Feija beveik visą naktį negalėjo užmigti, nes galvojo apie savo pokalbį su Džimiu ir apie tai, kas tą dieną nutiko tėvams. Didžiąją dalį laiko pyko, bet kartu mąstė ir apie tai, kaip tuo pat metu pasirūpinti ir tėvais, ir darbu, ir šeima.

Kaip ir daugelis moterų, Feija matė savo motinos polinkį aukotis dėl kitų ir ją tai piktino, tačiau ji pati savo gyvenime elgėsi taip pat. Įsivaizduodama, kaip veža tėvą į slaugos namus, ji jau mintyse matė, kaip mama verkia ir maldauja to nedaryti, o tėvas apkaltina ją išdavyste. Pagalvojus apie tai, kaip ji prašytų savo vyro ir vaikų prisiimti daugiau atsakomybės namie, kad ji turėtų daugiau laiko, Feiją užplūdo kaltės jausmas – juk ji apkrautų juos dėl to, kad reikia pasirūpinti tėvais. Taigi Feiją, kaip ir daugelį moterų, kurioms paprastai terūpi patenkinti kitus, bemąstant apie tai, kaip visiems padėti, apniko nerimas.

Ateinančius kelis mėnesius Feija stengėsi spėti viską – dirbti visą darbo dieną, ruošti šeimai valgyti ir rūpintis namais bei praleisti kiek įmanoma daugiau laiko su tėvais. Mama labai vertino, kad ji su jais, o tėvas kaltino, kad jinai jį šnipinėja ir maitina pasenusiu maistu. Arto klejojimai darėsi dažnesni, o kalba grubesnė. Kartais būdamas vienas kambaryje jis pradėdavo kiek įmanydamas šaukti ir keiktis. Toks žongliravimas tarp visų savo įsipareigojimų labai sekino Feiją.

Įtampai augant padažnėjo ir besaikio Feijos analizavimo priepuoliai. Čia vyravo tos pačios temos: pyktis ant Arto už patirtą emocinį smurtą, kurį jis naudojo prieš šeimą tiek dabar, tiek anksčiau, nepasitenkinimas motina, kad ji jam nesipriešina, pasipiktinimas brolio susireikšminimu ir pagalbos stoka bei siaubinga kaltė savo pačios šeimai dėl to, kad ji taip jaučiasi. Feija pateko į tokius pat spąstus, į kokius patenka daugelis moterų, – ji ir toliau aukojosi dėl šeimos laimės, piktinosi, kad taip aukojasi, bet nesugebėjo pakeisti savo įpročių, nes kitų lūkesčiai virto jos pačios lūkesčiais. Feija laukė, kad jos šeimoje kas nors pasikeistų, – kad tėvas labiau ateitų į protą, kad motina pasipriešintų ir nuvežtų jį į slaugos namus, kad jos brolis būtų jautresnis ir daugiau padėtų.

Vieną vakarą Artas svetainėje ant peleninės krašto paliko smilkstančią cigaretę ir nuėjo miegoti. Nora to nepastebėjo ir nusekė paskui jį į lovą. Cigaretė iškrito iš peleninės ant servetėlės, kuria buvo užklotas kavos staliukas. Įsiplieskus ugniai įsijungė priešgaisrinė signalizacija. Nora pabudo nuo to garso ir supratusi, kad įsijungė priešgaisrinė signalizacija, bandė pažadinti Artą. Pabudęs jis visiškai nesuprato, kas dedasi, ir stumtelėjo taip, kad ji iškrito iš lovos. Į miegamąjį pradėjo skverbtis dūmai ir pabandžiusi atsistoti Nora pajuto veriantį skausmą kojoje. Ji pašaukė Artą, bet jis atrodė lyg būtų praradęs sąmonę. Nora pradėjo šliaužti link durų. Laimei, kaip tik tuo metu į kambarį įsiveržė ugniagesiai, pagriebė Norą su Artu ir išnešė į lauką.

Feija susitiko su tėvais ligoninėje, kur Nora gulėjo dėl lūžusio klubo ir apsinuodijimo dūmais. Artas sėdėjo tame pačiame kambaryje, bet atrodė taip, tarsi būtų kitoje planetoje. Jis žiūrėjo priešais save ir, regis, net nepastebėjo, kad į kambarį įėjo Feija. Laimei, ligoninės personalas norėjo stebėti jį per naktį, todėl Feija turėjo laiko iki kitos dienos, kad nuspręstų, ką su juo daryti. Paryčiais išėjus iš ligoninės jos mintys lakstė kaip pašėlusios:

> Šįkart jis jos vos per plauką nenužudė. Reikia kažką daryti. Man nesvarbu, ką ji sako. Bet jis tik senas vyras, sergantis Alzheimeriu. Neturėčiau jo kaltinti. Jis negali sau padėti. Ką man daryti? Gal jiems persikelti pas mus? Bet tai neteisinga mano šeimos atžvilgiu!

Žinodama, kad užmigti nebepavyks, Feija nuvažiavo į tėvų namus. Įėjusi pradėjo viską tikrinti. Feijai buvo neramu dėl vagių, todėl ji nusprendė pasiimti motinos papuošalus ir seifą su finansiniais dokumentais, o dieną suorganizuoti apsaugą. Atrakinusi seifą išėmė draudimo dokumentus ir sužinojo, kur kreiptis, kad draudimo kompanija apmokėtų nuostolius. Vartant dėžutėje gulinčius dokumentus jai išdžiūvo burna ir sustojo skrandis. Nors

Feija nebuvo buhalterė, suprato, kad finansiniai tėvų reikalai yra visiškai žlugę. Ten gulėjo senos obligacijos ir pažymos apie depozitus, kuriuos reikėjo išgryninti jau prieš mėnesius ar metus. Tėvo testamentas, surašytas prieš daug metų, keliose vietose buvo perbrauktas rašikliu, o pastraipose buvo matyti neįskaitomi įrašai. Ko gero, jis norėjo pakeisti testamentą, bet niekaip negalėjai nuspėti jo ketinimų.

Kitą dieną paskambinusi tėvų draudimo agentei Feija su siaubu išgirdo, kad jau porą mėnesių nesumokėtos draudimo įmokos. Agentė sakė kelis kartus skambinusi Artui, bet jis, palaikęs ją pardavimo agente, vis numesdavo ragelį. Neįtikėtina, bet tą pačią dieną buvo ruošiamasi išsiųsti paskutinį pranešimą apie sutarties nutraukimą. Feija nuskubėjo į agentės biurą ir sumokėjo visus mokesčius, tada išsiaiškino, kokius dokumentus reikia užpildyti dėl namo nuostolių. Tai buvo paskutinis Feijos kantrybės lašas:

> Taip tęstis nebegali. Jo būklė tik bloges. Akivaizdu, kad mama nebepajėgia su tuo susitvarkyti. O aš negaliu aukoti savo šeimos ar darbo.

Tada, be abejo, ją užplūdo kaltės jausmas. Feija atpažino ir savo tėvo balsą, kuris pradėjo ją kaltinti, kad jinai jį išdavė ir kad yra nepakankamai stipri. Tačiau šį kartą ji atsikirto:

> Užsičiaupk, kaltės jausme. Neleisiu, kad mano gyvenimą valdytų kaltė. Ir tu, tėti, užsičiaupk. Tu esi liūdnas senas žmogus, bet toks buvai visą mano gyvenimą. Net ir prieš mirtį nepasikeisi. Man jau nusibodo. Tu nebekontroliuosi mano gyvenimo.

Po tokių savo pareiškimų Feija nusprendė nustoti klausytis tėvo balso ir neleisti, kad kaltės jausmo pagimdytos mintys verstų ją taikstytis su dabartine tėvų situacija. Tą akimirką ji priėmė dar vieną sprendimą – nustoti laukti, kad brolis staiga taptų jautresnis, ir privesti jį prisiimti dalį atsakomybės už tėvus.

Ji paskambino jam į darbą ir šįkart pasakė nelauksianti. Džimis pakėlė ragelį akivaizdžiai nepatenkintas, bet jinai jį nutraukė sakydama:

– Praėjusią naktį tėvai vos nežuvo gaisre, kurį netyčia sukėlė tėtis. Tėtis pastūmė mamą, kai ji bandė jį prikelti, tad ji parkrito ir susilaužė klubą. Atradau, kad jų draudimo mokesčiai neapmokėti jau ištisus mėnesius ir kad visi kiti finansiniai reikalai visiškai žlugę. Noriu, kad šiandien pat atvažiuotum ir padėtum viską sutvarkyti.

Džimis puolė prieštarauti sakydamas, kad jis niekaip negali palikti darbo iš anksto nepranešęs, bet Feija jo nesiklausė.

– Tu šitiek metų ignoravai šeimą ir palikai mane vieną rūpintis mama ir tėčiu. Pakaks. Tu daug geriau už mane gali sutvarkyti jų dokumentus ir finansus. Noriu, kad grįžtum namo, ir nepriimu jokio atsisakymo.

Džimis apstulbo nuo tokio negirdėto Feijos atkaklumo ir šiaip ne taip išstenėjo atvažiuosiąs per pietus.

Atsisakiusi savo didelių lūkesčių dėl Džimio Feija perėjo nuo besaikio analizavimo apie tai, koks jis nejautrus, prie situacijos kontroliavimo ir pareikalavo to, ko jai iš jo reikėjo. Dabar jai reikėjo viską pasakyti tėvams. Svarstydama, kaip reikės su jais apie tai kalbėtis, negalėjo išsiginti piktų minčių apie tėvą. Užuot galvojusi, kaip pranešti, kad jam reikės persikelti į slaugos namus, ji negalėjo liautis galvojusi apie tai, ką norėtų jam išsakyti apie šitiek metų besitęsiantį smurtą.

Bet tada Feija suprato, kad taip niekur nenueis. Tėvas niekada nepasikeis. O jeigu ant jo šauksi dabar, kai protas aptemęs, nieko nepasieksi, tik įskaudinsi motiną. Ji pasakė sau:

> Turiu teisę pykti ir netgi jo nekęsti. Bet turiu priimti jį tokį, koks jis yra, ir eiti toliau. Kitaip jis ir pats nesuprasdamas, kad dar kovoja, ir toliau laimės mūšius.

Feija iki galo neatleido tėvui, bet nusprendė priimti jį tokį, koks jis yra, ir susitaikyti su savo jausmais, o tada eiti toliau. Tai išlaisvino ją iš piktų minčių gniaužtų ir suteikė erdvės pagalvoti apie ateitį.

Prieš eidama aplankyti motinos į ligoninę Feija užsuko pas socialinę darbuotoją, su kuria praeitą naktį susipažino. Jos ilgai kalbėjosi apie įvairias miesto slaugos įstaigas, kurios galėtų pasirūpinti motina, kol ji gydysis savo lūžusį klubą, ir kur nuolatos galėtų gyventi tėvas. Socialinė darbuotoja nurodė įstaigą, kuri priimtų abu tėvus, – jie galėtų gyventi butą primenančioje patalpoje su visą parą veikiančia priežiūros tarnyba ir maitintųsi kartu su kitais gyventojais įstaigos valgykloje. Ši priežiūra atsieitų brangiai, bet siųsdama tėvus į tokius slaugos namus Feija bent jau jaustųsi rami.

Tėvams tą pasakyti buvo nelengva, bet Feiją palaikė mintis, kad ji elgiasi taip, kaip geriausia jiems ir jai bei jos pačios šeimai. Nora susigraudino, bet susitaikė su tuo, kad negali grįžti į savo sudegusius namus, ir galiausiai sutiko, kad viskas bus gerai. Tėvas išvis nesureagavo. Feija nesuprato, ar dėl apsinuodijimo dūmais, ar dėl gaisro patirtos traumos, ar dėl Alzheimerio, ar dėl to, kad suvokė, ką padarė Norai, bet Artas atrodė dar labiau sutrikęs nei anksčiau.

Išėjusi iš tėvų Feija vėl pradėjo savęs klausinėti:

> Ar tai tikrai geriausia, ką galiu dėl jų padaryti? Kodėl jiems nepersikėlus pas mus? Galėtume dalį apatinio aukšto paversti butu. Nenoriu, kad jiems prisieitų mirti kokioje nors įstaigoje. Net jeigu ir turėčiau mesti darbą, pas mus persikelti būtų pigiau, negu mokėti už tuos slaugos namus.

Šįkart į Feijos mintis veržėsi ne tėvo, o motinos balsas – tas, kuris visą gyvenimą stengėsi įtikinti ją niekam nesukelti jokių nepatogumų, viską atlikti pačiai, daryti viską, kad tik tėvas būtų laimingas.

Pati Feija jo neatpažino, bet tą pastebėjo jos vyras Džonas:

– Feija, tu ir vėl darai tą patį. Gal tavo tėvams ir labiau patiktų gyventi su mumis, – nors dėl tėvo nesu tikras, – bet tau patinka

tavo darbas ir jį mesti būtų negerai. O, tiesą pasakius, aš nenoriu gyventi kartu su tavo tėvais, ypač su tavo tėvu.

Feija pirmiausia pasijuto kalta dėl to, ką pasakė Džonas, nes suprato, kad buvo pasiruošusi užkrauti savo tėvus ant jo ir ant savo vaikų. O tada suvokė ir vėl patekusi į padėtį be išeities. Apgyvendinusi tėvus slaugos namuose ji jaustųsi kalta. Bet jeigu, nepaisydama Džono prieštaravimų, ji reikalautų, kad tėvai įsikeltų gyventi pas ją, tuomet irgi jaustųsi kalta. Jos motina visuomet atsidurdavo tokiame uždarame rate ir Feija perėmė šį blogą įprotį.

Taigi ji pasakė sau: mama, šįkart aš negaliu to padaryti. Negaliu elgtis taip, kaip tu nori. Slaugos įstaiga yra geresnė vieta ir tau, ir tėčiui, ir mano šeimai.

Ironiška, bet Feijos motina tikriausiai net ir nebūtų sutikusi gyventi su Feijos šeima, nes tai juos apsunkintų, todėl pati būtų prašiusi, kad juos su Artu perkeltų į slaugos namus. Bet mintyse skambantis motinos balsas, kuris kartojo, kad reikia aukotis dėl kitų laimės, beveik įtikino Feiją, kad jos tėvai norėtų gyventi su jais. Dažnai nutinka, kad mūsų įsivaizduojami balsai yra daug aršesni ir ne tokie protingi, kaip tikrieji žmonės, kurių vardu jie kalba. Dėl to jie taip ir skatina besaikį analizavimą. Tačiau, Feijos laimei, pokalbis su Džonu padėjo atsekti motinos balsą ir jam pasipriešinti.

Besaikis analizavimas

Plėtojantis šeimos santykiams, su jais susijusių apmąstymų temos keičiasi. Paauglystėje galbūt labai gėdijomės ir galvojome, kaip pabėgti nuo saviškių ar nuo problemų su tėvais ar broliais ir seserimis. Sulaukę tokio amžiaus kaip Feija galime nesiliauti analizavę, kaip laviruoti tarp įsipareigojimų savo tėvams ir artimiesiems bei savo partneriams, vaikams ir karjerai. Senstant tėvams galbūt

imsime nerimauti dėl jų sveikatos ir dėl to, kaip jausimės jų netekę. Esame linkę vis iš naujo prisiminti tėvų ar brolių ir seserų mums padarytas skriaudas ir norime, kad jie pasikeistų, bei nerimaujame dėl to, ar pateisiname tėvų lūkesčius.

Konkrečios problemos parodys geriausią vaistą nuo tokių šeiminių rūpesčių. Bent keturios prieš tai šioje knygoje aprašytos priemonės labai padeda norint nutraukti besaikius apmąstymus apie šeimines problemas. Pirmiausia nereikia neigti savo jausmų šeimai. Pyktis ir nepasitenkinimas yra įprastas dalykas santykiuose su tėvais ir broliais ar seserimis, nes šie žmonės geriau nei kas kitas žino visas mūsų silpnąsias vietas. Tačiau mus apima siaubingas kaltės jausmas dėl to, kad supykome arba jaučiamės nepatenkinti, nes esame tiesiogiai ar netiesiogiai įsitikinę, kad privalome mylėti savo artimuosius. Prieš suvaldant savo mintis ir jausmus būtina susitaikyti su tuo, kad jūsų šeima jus erzina ir kad tai visiškai suprantama reakcija.

Antras žingsnis yra atleidimas. Tai nereiškia, kad reikia pradėti galvoti, kad tai, ką negero padarė jūsų šeima, yra priimtina. Jeigu kažkas jums labai stipriai pakenkė – ypač jeigu kitas šeimos narys jus išnaudojo, – gali būti, kad geriausiu atveju sugebėsite išsivaduoti iš noro keršyti ir eisite toliau. Bet norint susigrąžinti gyvenimą yra būtina paleisti.

Trečia – gali tekti sumažinti savo lūkesčius šeimai, ypač norą, kad jie keistųsi taip, kaip jūs norite. Pavyzdžiui, jeigu ir toliau tikėsitės, kad jūsų stojiška ir santūri motina staiga pradės atvirai reikšti savo meilę, teks nusivilti kaskart, kai ji nepasitiks jūsų trykšdama jausmais, ir galbūt imsite dvejoti, ar ji tikrai jus myli. Jūs negalite pakeisti jos būdo, bet susitaikiusi su tuo, kad ji tokia gimė ar buvo taip išauginta, užkirsite kelią besaikiam analizavimui. Pradėjus kitaip elgtis su tėvais ar broliais ir seserimis, dažnai sugriūva nusistovėję šeimos dinamikos įpročiai, kurie padėjo kiekvienam šeimos

nariui elgtis taip, kaip jis ar ji elgėsi. Kitaip sakant, jeigu kitaip pradėsite reaguoti į savo motiną, – galbūt mažiau tikėsitės sulaukti jos meilės ženklų, – ji gali atsipalaiduoti ir irgi pradėti elgtis kitaip.

Ir galiausiai visiems tenka susidurti su tokiomis šeiminėmis problemomis, kurios iškeltos į paviršių būtinai baigiasi konfliktu. Gali būti, kad tai tėvo politinės pažiūros. O galbūt brolio požiūris į moteris. O gal sesers sprendimas dirbti visą darbo dieną užuot likus namie su vaikas (arba atvirkščiai). Dažnai geriausias būdas išvengti konfliktų ir besaikio jų analizavimo – į tai nesivelti. Mažai tikėtina, kad išsakius savo nuomonę tėvui arba broliui ir sesei jie patikės, kad jūs viską žinote geriausiai. Laikas susitaikyti su tuo, kad mūsų šeimos nariai pasaulį mato labai skirtingai. Dažnai geriausias vaistas nuo besaikio analizavimo – nesileisti į diskusijas apie tuos klausimus, ypač jeigu tai tiesiogiai su mumis nesusiję, ir susitaikyti, kad kitų nuomonė turi teisę nesutapti su mūsiške.

Feija sugebėjo pasinaudoti šiomis priemonėmis, siekdama nustoti be saiko analizuoti savo problemas su tėvais ir broliu, ir dėl to galėjo blaiviau apsvarstyti, kaip būtų geriausia elgtis su savo tėvais. Ne visi jos situacijoje būtų priėmę tokius sprendimus, kokius priėmė ji. Bet Feijos istorija padeda suprasti, kaip svarbu liautis be saiko analizuoti šeimines problemas.

9 skyrius

Tėvų spąstai: besaikis analizavimas ir mūsų vaikai

Vaikai ir suteikia daug džiaugsmo, ir sukelia daug didelių rūpesčių. Tokios prieštaringos emocijos gali būti penas besaikiam analizavimui. Mes šitiek investuojame į savo vaikus ir dažnai tą darome norėdami patys sau atrodyti geresni ir daugiau verti. Jeigu vaiką ištinka bėda, tai iškart kelia grėsmę mūsų, kaip tėvų, savivertei ir pasijuntame kalti dėl to, kad buvome blogi tėvai. Deja, mes ne visada galime kontroliuoti ar keisti savo vaikų elgesį ar požiūrį, todėl neišvengiama, kad jie kartais nepateisins mūsų lūkesčių. Tiek kontrolės stoka, tiek tai, kad leidžiame, jog vaikų elgesys darytų įtaką mūsų savivertei, sukuria puikias sąlygas be saiko analizuoti.

Šiuolaikinėje kultūroje gausu priežasčių, dėl ko žmonės priversti daug galvoti apie savo vaikus. Dėl sudėtingo šiuolaikinio gyvenimo sąlygų mums sunku suprasti, ką reiškia būti gerais tėvais. Kiek turime saugoti vaikus nuo bjauriosios populiariosios kultūros pusės? Kaip juos apsaugoti nuo interneto, televizijos, ginklų ir blogos kitų vaikų įtakos keliamų pavojų? Ar pavojinga pernelyg saugoti savo vaikus? Kaip juos paruošti suaugusiojo gyvenimui, kai pasaulis taip sparčiai keičiasi?

Šiandien žiniasklaidos specialistai mums pateikia trikdančių, prieštaringų ir nuolat kintančių patarimų, kaip būti tėvais. Nesvarbu, kaip tėvai besielgtų, vis tiek atsiras koks žiniasklaidos specialistas, kuris pasakys, kad jie elgiasi neteisingai. Vienas tvirtina, jog norint, kad vaikai greičiau ir geriau vystytųsi, kūdikystėje juos *būtinai* turi prižiūrėti motinos, o kitas teigia, kad dažnai geras vaikų lopšelis vaikui yra geriau, negu tai, kad motina nenoromis mestų savo darbą. Vienas specialistas sako: kad vaiko smegenys deramai vystytųsi, tėvai *privalo* žiūrėti, kad jis tinkamai maitintųsi, o kitas teigia, kad vaikų organizmas labai greitai atsigauna, todėl vaikai užaugs stiprūs ir valgydami tik picą su dešrainiais. Populiarioji žiniasklaida pažeria krūvą trikdančios, o dažnai ir nesveikos informacijos, – jie kalba vaikams apie tai, kokie jie turėtų būti: jeigu žmogus tave erzina, nieko bloga jam suduoti; kad būtum kietas, privalai turėti daugiau žaislų negu kiti vaikai. Vaikai, neturintys jokių vertybių, labai greitai įsisavina tokius žiniasklaidos pranešimus. O jeigu ir patys tėvai neturi savo vertybių, tada labai sunku rodyti kelią savo vaikams ir žinoti, kaip juos geriausia auklėti.

Dėl to mes pradedame be saiko analizuoti: ar aš pernelyg atlaidi, o gal per daug griežta? Ar tikrai klausausi savo vaiko? Ar teisingi su vaiku susiję mano pasirinkimai? Bijome, kad mūsų vaikai mus kaltins panašiai, kaip ir mes kaltiname savo tėvus dėl to, kokie tapome. Viena mano draugė dažnai sako: „Kasdien padarau kažką tokio, apie ką mano sūnus po dešimties metų kalbėsis su savo psichoterapeutu."

Dar viena šiuolaikinės visuomenės savybė, kuri ypač trukdo auklėti vaikus, – tai įprotis viską sutvarkyti greitai. Jeigu vaikas mokykloje turi problemų, reikia keisti mokyklą. Jeigu vaikas turi elgesio problemų, reikia nustatyti diagnozę ir surasti vaistų, kurie padės tą išspręsti. Jeigu imi nerimauti, kad vaikas gali pradėti vartoti

narkotikus, užrašai jį į daugybę užklasinių užsiėmimų, kad neliktų laiko narkotikams. Jeigu duktė atrodo nelaiminga ar priešiškai nusiteikusi, nuperki jai kokį nors gerą ir brangų daiktą. Jeigu nori sužinoti, apie ką galvoja tavo vaikas, paklausi jo apie tai pakeliui į smuiko pamoką. Savo užimtame gyvenime mums pernelyg sunku imtis ilgo, lėto, o kartais ir sunkaus darbo, idant geriau pažintume savo vaikus, bendrautume su jais ir įdiegtume jiems svarbias vertybes. Todėl mes verčiau renkamės viską spręsti kuo greičiau, o paskui negalime liautis analizavę, kaip čia įvyko, kad mūsų vaikas tapo ne toks, kokio norėjome.

Kadangi paprastai už vaikus pirmiausia atsakingos moterys, o kartais, jeigu tai vienišos mamos, jos vienos jais ir rūpinasi, todėl įprasta, kad ši tema verčia be saiko analizuoti. Net jeigu atsakomybę už vaiko auklėjimą prisiima ir vyras ar partneris, moteris vis tiek bus laikoma labiau atsakinga už vaiko elgesį ir gerovę negu vyras. Taigi, jeigu vaikai susiduria su sunkumais, daugelis moterų pradeda išgyventi, kad jos kažką daro ne taip. Tai gali paskatinti teigiamai keisti savo elgesį, bet kartu gresia ir pavojus leistis į besaikį analizavimą, kai pradedi kaltinti save už tai, kad esi nevykusi motina.

Be to, moterys labai stipriai emociškai susijusios su vaikais, todėl jų santykiai gali būti labai gilūs ir turtingi. Tačiau tai gali sukelti ir daug skausmo bei rūpesčių, nes motinos kartu su vaikais iš naujo patiria augimo skausmus ir kančias.

Labai dažnai moterys pastebi, kad, užuot be saiko analizavusios savo vaikų problemas, jos be saiko analizuoja konfliktus su savo vyrais ar partneriais dėl vaikų auklėjimo. Tyrimo metu klausėme moterų su vaikais, kiek jų vyrai ar partneriai (jei tokie yra) kasdien padeda auginti ir auklėti vaikus bei dalijasi kita su tuo susijusia veikla. Moterys, kurios atsakė, kad jos pačios atlieka viską ar beveik viską, buvo labiau linkusios be saiko analizuoti.[1] Jas kankino nesi-

baigiančios mintys ne apie tai, koks sunkus jų darbas ar kaip sunku auginti vaikus, – maitinti, prausti ir aprengti, vežioti po miestą ar juos drausminti. Jos pradėdavo be saiko analizuoti apie nevienodą su vaikais susijusių darbų pasidalijimą su savo vyru ar partneriu. Jeigu konfliktuojate su sutuoktiniu ar partneriu dėl esminių vaiko auklėjimo klausimų, pavyzdžiui, pagal kokią religiją auginti vaiką ar kaip tinkamai jį drausminti, tai gali smarkiai paskatinti besaikį analizavimą.

Dabar moterys turi daugiau laisvės rinktis, ar joms dirbti, ar ne, tačiau kad ir ką jos pasirinktų, vis tiek atsiras visuomenės dalis, kuri jas kritikuos. Tai verčia save kaltinti ir savimi abejoti. Dirbdama moteris dažnai jaučiasi kalta, kad negali būti su savo vaikais, kai jie to nori ar kai jiems jos reikia. Nedirbant ją gali žeminti tie, kurie nevertina, kad ji visą savo laiką skiria tik motinystei. Tyrimo metu pastebėjome, kad motinos namų šeimininkės prisipažino be saiko analizuojančios tiek pat dažnai, kiek ir dirbančios motinos. Nė viena grupė šito neišvengė. Kuo labiau moterys jausdavosi nepatenkintos ir kuo labiau jų netenkindavo su savo vaikais arba darbe praleistas laikas, tuo labiau jos buvo linkusios į besaikį analizavimą.

Šiame skyriuje nagrinėsime Marsijos istoriją. Jai daug metų buvo labai sunku liautis analizuoti savo sūnaus elgesio problemas ir šeimos egzistavimą. Kaip dažniausiai ir nutinka, besaikis analizavimas nepadėjo Marsijai pastebėti gilesnių šeimos problemų ir pamatyti, kad ji gali teigiamai paveikti sūnaus elgesio pokyčius ir šeimos bendravimo įpročius.

Besaikis analizavimas apie motinystę

Marsija ir jos vyras Peteris nusprendė, kad jų vaikams reikalinga tokia mama, kuri bus namie, ir ji su džiaugsmu metė

mokytojos darbą, kai prieš dvylika metų gimė pirmasis jų vaikas Adriana. Duktė išpildė visas Marsijos svajones apie tai, ką reiškia turėti vaiką. Ji buvo apskritaveidė ir šviesiaplaukė, kaip Marsija, ir turėjo ilgus plonus pirštus. Kūdikystėje Adriana buvo beveik tobula: gerai miegojo ir valgė, buvo labai smalsi ir su visais būdavo labai meili, o vaikščioti pradėjo labai anksti. Adriana buvo beveik tobulas vaikas ir pradinėje mokykloje. Ji iš visų dalykų gaudavo tik pačius geriausius įvertinimus ir nė karto nepateko į jokią bėdą. Kai dukrai suėjo šešeri, Marsija nuvedė ją į pirmąją smuiko pamoką, o sulaukusi devynerių ji jau grojo solo rečitalius. Smuiko mokytoja netgi siūlė pervesti Adrianą į specialiai muzikaliems vaikams skirtą mokyklą. Ji buvo iš tų vaikų, apie kuriuos kiti tėvai sakydavo: „Marsija, tau taip pasisekė."

Tačiau Marsijai nepasisekė su savo antruoju vaiku Timočiu. Kaip dažnai nutinka, Timotis buvo visiška Adrianos priešybė. Kūdikystėje jis buvo labai neramus, o dabar, būdamas septynerių metų amžiaus, jis vis dar negalėjo visą naktį išmiegoti vienas. Timočiui patiko žaisti su kitais vaikais, bet jie dažnai skųsdavosi, jog jis visada nori, kad viskas vyktų pagal jo norus, ir labai lengvai supyksta. Darželyje, o dabar pirmoje klasėje, Timotis labai dažnai susilaukdavo priekaištų, kad klasėje trukdo, o skaitymas ir aritmetika jam sekėsi prastai. Marsija mėgino sudominti jį muzika, bet jis tam neturėjo kantrybės. Jam patiko sportas, bet buvo nerangus ir nekoordinuotas, todėl jokia sporto šaka jam nesisekė. Į sporto komandą Timotį dažnai rinkdavosi patį paskutinį, nes jis buvo nesportiškas ir prasto būdo, dėl to jis kartais supykdavo ir išsiliedavo ant kitų vaikų.

Mokytojai, Peteris ir Marsijos motina dažnai užsimindavo Marsijai apie Timotį, priešingai nei apie Adrianą. „Adriana tokia ypatinga, tokia tobula – nesuprantu, kas nutiko Timočiui?" Kaip į tai turėjo reaguoti Marsija? Atsakyti, jog jie teisūs, kad Timotis yra

netikėlis ir tėvų nusivylimas? Nepaisydama visų sūnaus trūkumų, Marsija labai jį mylėjo ir tikėjo, kad vieną dieną jis „sužydės“. Bet kitų žmonių pastabos paprastai skatindavo Marsiją be saiko analizuoti:

> Atrodo, lyg jie prašytų kažkokio paaiškinimo. Aš nežinau, kodėl Timotis taip skiriasi nuo Adrianos. Atrodo, kad jie galvoja, jog tai mano kaltė. Ypač Peteris ir mano motina. Aš stengiausi jam duoti tą patį, ką daviau ir Adrianai – kodėl jie taip skiriasi? Man taip nusibodo vaikščioti į tuos tėvų ir mokytojų susirinkimus mokykloje. Mokytojai nuolat kartoja, ką Timotis padarė ne taip, tarsi aš niekada to nebūčiau girdėjusi. O paskui spokso į mane, laukdami, kad aš ką nors pasakyčiau ar padaryčiau. Gal tai mano kaltė? Gal namuose turėčiau su juo elgtis griežčiau? Peteris nuolatos tą kartoja. Jis sako, kad jeigu nustatyčiau Timočiui taisykles, jis elgtųsi kaip pridera.

Marsija bandė su sūnumi elgtis griežčiau, bet tokie bandymai paprastai baigdavosi varžybomis, kas moka garsiau ant kito šaukti. Jeigu tuo metu pasirodydavo Peteris, jis pradėdavo šaukti ant Timočio ir išsiųsdavo jį į savo kambarį. Tada Peteris su Marsija likusią vakaro dalį nesikalbėdavo, nes Peteris pykdavo, kad Marsija nesugeba susitvarkyti su Timočiu, o Marsija pykdavo, kad Peteris įsikišo, bet kartu ir išgyvendavo, kad jai nepavyksta susitvarkyti su Timočiu. Naktį ji keletą valandų negalėdavo užmigti ir liautis analizavusi to įvykio, jausdavosi kalta ir bejėgė.

Yra daug tokių moterų, kaip Marsija, kurios daug metų leidžia, kad namie būtų taip nesveikai bendraujama, ir paskui nesiliauja be saiko analizuoti to, kas įvyko. Kartais, konfliktuojant su vaikais, sutuoktiniais, vaikų mokytojais ar kitais žmonėmis, jas taip užvaldo ta situacija, kad moterys nepajėgia atsitraukti ir įvertinti, ką reikėtų daryti. Kai viskas pagaliau nurimsta, jas apima begalinis dėkingumas ir palengvėjimas, ir norisi tikėti, kad situacija pagerėjo. Dėl to moterys taip ir nebando išspręsti didesnių problemų, dėl kurių ir

kyla didelių konfliktų. Jos labai daug analizuoja, kas yra negerai, bet nuo to tik pradeda pykti ant kitų, nerimauti dėl savo vaikų ir jaustis kaltos, kad nesugeba būti geros motinos.

Moterys gali mėginti griebtis už šiaudo, kad išspręstų problemą. Kartą mokytoja pasakė Marsijai, kad Timotis akivaizdžiai turi dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimą, o tai paaiškina, kodėl jis taip elgiasi ir dėl ko jam taip prastai sekasi. Marsijai palengvėjo išgirdus, kad Timočio problema gali turėti pavadinimą ir kad nuo to yra vaistų, ir nuvedė jį pas pediatrą, prašydama, kad jam išrašytų „Ritalin". Pediatrė pareikalavo, kad prieš skiriant „Ritalin" Timotį įvertintų psichologas, kuris nustato ir gydo aktyvumo ir dėmesio sutrikimus. Marsija buvo nepatenkinta, kad prieš skiriant vaistus jai reikės Timotį ištirti, bet sutiko. Psichologė dr. Glas užrašė detalią Timočio vystymosi ir elgesio istoriją, uždavė daug klausimų apie šeimą ir atliko su Timočiu keletą pažintinių testų.

Atėję išgirsti psichologės rekomendacijų Marsija su Peteriu tikėjosi, kad ji pasakys, jog vaikas turi pradėti vartoti „Ritalin" ar panašų vaisą. Tačiau vietoj to ji pasakė:

– Gal Timotis ir turi aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, bet man tai nėra akivaizdu. Jam reikia padėti kontroliuoti savo elgesį ir pasivyti klasę skaitymo bei aritmetikos pamokose. O dar manyčiau, kad jums abiem reikia išmokti naujų vaiko skatinimo ir drausminimo būdų.

Marsija liko apstulbusi, o Peteris užsiplieskė:

– Kaip jūs galite mus dėl to kaltinti? Mes jau turime vieną tobulai gerą vaiką – mes geri tėvai. Tai Timočiui kažkas negerai. Kodėl jūs šito nematote? Mūsų šeima normali!

Jis stumtelėjo kėdę ir išlėkė iš biuro.

Nors Marsija sutiko su Peterio išsakytais žodžiais, jai vis tiek buvo labai gėda dėl tokio vyro elgesio ir ji puolė atsiprašinėti. Kaip ir dauguma moterų, kurios jaučiasi atsakingos už visų laimę ir ge-

rovę, ji negalėjo susitaikyti su tuo, kad pyksta ant psichologės, ir nerimavo, ką ji po tokio Peterio elgesio apie ją pagalvojo. Psichologė Glas ramiai nusišypsojo, tarsi tokie dalykai nutiktų ne pirmą kartą, ir pasakė:

– Marsija, tu nesi atsakinga už Peterio elgesį. Ir Timočio elgesys yra ne tavo kaltė. Bet esu tikra, kad gali pakeisti Timočio elgesį, jeigu pati pradėsi kitaip su juo elgtis. Galbūt nepakaks vien tik to, bet jam tai labai padėtų. Norėčiau, kad padarytum vieną dalyką. Kai namie nebus vaikų ir Peterio, ramiai atsisėsk ir užrašyk visus savo lūkesčius dėl Timočio – savo viltis ir svajones apie jį. Paskui šalia kiekvieno dalyko sąraše parašyk iš kur, tavo manymu, tas lūkestis ateina. Jeigu norėsi, aš mielai vėl su jumis abiem susitiksiu po savaitės.

Kai Marsija atėjo pas Peterį į stovėjimo aikštelę, jis burbtelėjo:

– Kur taip ilgai buvai?

Ji kažką sumurmėjo, tada atsisėdo į automobilį ir prisisegė saugos diržą. Visą kelią namo Peteris niršo ant psichologės Glas ir aiškino Marsijai, ką ji turinti daryti:

– Kaip ji drįsta sakyti, kad mes turime keistis? Ji greičiausiai nekompetentinga. Jeigu pediatras be jos rekomendacijos neskirs Timočiui vaistų, tada turėsi surasti kitą pediatrą.

Tą vakarą, kai vaikai nuėjo miegoti, o Peteris apačioje žiūrėjo televizorių, Marsija atsisėdo su popieriaus lapu ir rašikliu. Ji galvojo, kad užrašius savo lūkesčius dėl Timočio jai pavyks įrodyti, jog psichologė Glas yra neteisi. Ir ji tikėjosi, kad ji pati nuo to pasijus geriau. Jai visą dieną neišėjo iš galvos ir tai, ką psichologė pasakė dėl Peterio reakcijos:

> Kaip ji gali sakyti, kad mums reikia pradėti kitaip elgtis? Argi ji mano, kad mes kažkokiu būdu kalti dėl mokyklinių Timočio problemų? Kažkodėl visi mane laiko atsakinga už Timotį. Peteris pasielgė it koks kvailys, man buvo taip dėl jo gėda. O paskui dar pradėjo su manimi kalbėtis kaip su

vaiku ar su savo darbuotoja, aiškindamas, kaip turėčiau elgtis su Timočiu. Jis niekada nesiklauso, tik nurodinėja.

Marsija nusipurtė, kad prasiblaškytų nuo tokių minčių, ir atsisėdo rašyti savo lūkesčių Timočiui. Po kelių minučių ant lapo buvo užrašyta:

1. Kad jam gerai sektųsi mokykloje.
2. Kad jis nepatektų į bėdą.
3. Kad jam gerai sektųsi kokia nors užklasinė veikla.
4. Kad jis sutartų su kitais vaikais.

Perskaičius užrašytus punktus jie visi atrodė visai protingi. Tada ji pagalvojo apie antrąją užduoties dalį – pagalvoti, iš kur ateina tie lūkesčiai. Iš pradžių tai atrodė absurdas. Juk visi tėvai turi tokius lūkesčius savo vaikams, tai tikslai, kuriuos dauguma vaikų visai nesunkiai pasiekia. Juk, galų gale, tą darė Adriana...

Čia Marsija susigriebė. Ji suprato, kad rašydama tą sąrašą ji įsivaizdavo Timotį iš mokyklos parsinešantį geriausius įvertinimus, kaip būdavo su Adriana, ir grojantį smuiku, kaip Adriana, ir tokį pat populiarų, kaip Adriana. Ji naudojo Adrianą kaip standartą tam, ką Timotis turėtų sugebėti.

Atlikdami šį pratimą tėvai dažnai pastebi, kad jų lūkesčiai vaikams remiasi netinkamais standartais. Kartais tą standartą sukuria kiti vaikai, o kartais tai dar kažkieno kito primesti standartai. Marsija lygino Timotį su Adriana, nes tą patį darė Peteris, jos motina, mokytojai ir daugelis kitų. Ji turėjo nustoti lyginti Timotį su seserimi. Be to, jai reikėjo nustoti klausytis Peterio, motinos ir mokytojų, kurie reikalavo, kad Timotis būtų toks, kaip Adriana. Tai suvokusi Marsija puolė save kaltinti:

Kaip galėjau taip elgtis su Timočiu? Jis tikriausiai jaučiasi siaubingai dėl to, kad yra nuolatos lyginamas su Adriana. Kaip galėjau leisti, kad kiti žmonės su juo taip elgtųsi?

Laimei, Marsija susiprato, kad toks nesibaigiantis analizavimas neduos nieko gero, kad tai nepadės nei jai, nei Timočiui. Todėl į pagalbą pasitelkė „minčių policiją“ – stipriai užsimerkė ir liepė sau nustoti savęs gailėtis, nes tai Timočiui nepadės. Ji norėjo viską apgalvoti, kad jos įžvalgos padėtų geriau suprasti savo sūnų.

Tada uždavė sau įvairių klausimų tam, kad pakeistų savo dėmesio centrą: „Ko aš noriu Timočiui, pagal tai, koks jis yra?“ Marsija mylėjo Timotį ir norėjo, kad jis būtų laimingas, užsiimtų tuo, kas jam patinka, ir siektų to, kas jam, o ne Adrianai, sekasi geriausiai. Bet kuo daugiau Marsija galvojo, tuo labiau suprato, kad nežino, ką Timotis nori daryti ir ką jis sugeba. Ji, kaip ir visi aplinkiniai, visą dėmesį buvo sutelkusi į tai, kodėl Timotis ne toks, kaip Adriana, todėl nežinojo, koks yra tikrasis Timotis.

Ją užplūdo siaubingas kaltės jausmas. Kaip ji gali taip nieko nežinoti apie savo vaiką? Kaip ji galėjo taip jo nemylėti, kad šitiek metų ignoravo jo individualumą? Paprastai, kai Marsiją užplūsdavo panašios mintys, ji guldavosi į lovą ir ištisas valandas mintimis save kaltindavo. Tačiau dabar ji vėl stipriai užsimerkė ir pasakė sau, kad liausis taip apie save galvojusi. Ji pažvelgs plačiau ir žiūrės į tai, kas svarbu: stengsis suprasti, ko Timotis nori ir ko jam gyvenime reikia. Jos meilė sūnui nugalėjo pasibjaurėjimą savimi.

Tada Marsija uždavė sau dar vieną klausimą, kuris pakeitė jos dėmesio centrą: „Kaip sužinoti, ko nori Timotis ir ką jis sugeba?“ Ant kitos popieriaus lapo pusės ji pradėjo generuoti mintis:

1. Reikia daugiau sužinoti apie Timočio testų įvertinimus, – kas, kaip sakė psichologė Glas, jam gerai sekasi ir ką daryti, kad jam geriau sektųsi skaitymas ir matematika?
2. Reikia daugiau laiko praleisti su Timočiu, bet pernelyg jo nespausti. Išklausyti jį ir daugiau stebėti.
3. Reikia pasikalbėti su Timočiu apie tai, kas jam patinka (o ne nuolatos kartoti, ką jis daro ne taip).

Marsija jau seniai nebuvo taip džiaugusis ir jautusi tiek vilties. Prieš eidama miegoti ji stabtelėjo prie sūnaus kambario ir nusišypsojo pamačiusi, kaip jis pusiau apsiklojęs miega gulėdamas skersai savo lovos. Ji netgi laukė, kada galės praleisti su sūnumi daugiau laiko, nes nebejautė spaudimo, kad jį reikia pakeisti.

Marsija vis dar pyko ant savęs ir jautėsi kalta, kad tiek laiko iššvaistė elgdamasi taip, kaip kiti norėjo, kad ji elgtųsi, – šaukė ant sūnaus, drausmino, vertė jį būti tokiu, kaip Adriana. Bet ji suprato, kad reikia nustoti taip apie save galvoti, reikia atleisti sau ir savo energiją skirti tam, kad sužinotų, ko reikia Timočiui.

Norint tinkamai auklėti vaikus, iš pradžių reikia atleisti sau. Jeigu būnant su vaiku jus lydi kaltės jausmas, kyla pavojus, kad imsite sau nuolaidžiauti, o tai neduos nieko gero. Labai dažnai vietoj to, kad žiūrėtume kas geriausia ir ko labiausiai reikia mūsų vaikams, mes elgiamės taip, kad patys pasijustume geriau ir kad galėtume pamiršti, ką anksčiau auklėdami vaikus padarėme ne taip. Po atleidimo sau turi sekti atgaila. Jeigu atleidę sau už tai, kad blogai elgėmės su savo vaikais, ir toliau elgsimės taip pat, tai neduos nieko gero. Pavyzdžiui, jeigu dažnai ant vaikų supykstate ir teisinatės, jog taip yra dėl to, kad prieš jus smurtaudavo jūsų tėvai arba dėl to, kad esate nepatenkinta darbe, o po to ir toliau netenkate savitvardos, tai ne atleidimas – tai tik racionalus paaiškinimas.

Keletą dienų po to, pasiėmusi Timotį iš mokyklos Marsija nebeklausdavo, ar jis buvo geras berniukas ir neprisivirė košės. Dabar ji pasiteiraudavo, koks tos dienos nutikimas mokykloje jam labiausiai patiko. Iš pradžių Timotis, išgirdęs tokį klausimą nustebo ir nežinojo, ką atsakyti. Tačiau ilgainiui Marsija pastebėjo, kad vaikas dažnai užsimena apie kokį nors įvykį, susijusį su sportiniais žaidimais:

– Džimis Petersonas išmušė kamuoliuką į užribį ir mūsų komanda laimėjo!

Ji nustebo, jog, nepaisant to, kad Timotis toks nesportiškas, jam ir toliau taip patinka sportas. Bet įdėmiau pasiklausiusi pastebėjo, kad jis dažniausiai kalba ne apie tai, kaip jam puikiai sekėsi žaisti, o apie tai, kaip žaidė kuris nors kitas vaikas. Dar jis dažnai užsimindavo apie profesionalių komandų žaidėjų rezultatus. Marsija neturėjo nė menkiausio supratimo, kad jis tiek daug žino apie profesionalų sportą. Šeimoje niekas tuo nesidomėjo, todėl apie tai būdavo kalbama labai retai. O Timotis puikiai žinojo apie profesionalių beisbolo, futbolo ir ledo ritulio žaidėjų pasiekimus. Jis apie tai niekam nepasakojo, nes jo interesai nieko daugiau nedomino.

Marsijos atradimai apie Timotį yra tipiškos įžvalgos, kurias tėvai pamato, kai nustoja kontroliuoti vaikus ir pradeda stengtis juos suprasti. Tiek daug laiko ir energijos iššvaistoma tam, kad laimėtų ginčus su vaikais ar priverstų juos daryti tą, kas „teisinga“, kad paprastai tėvai negirdi, kai vaikai bando pasidalyti savo rūpesčiais ar pasakyti, kas ir kodėl juos iš tiesų domina. Jeigu tėvai savo savivertę pernelyg sieja su vaiko pasiekimais, tai trukdo matyti patį vaiką, koks jis yra iš tikrųjų. Tada rūpi tik tai, kaip vaikų elgesys veikia pačius tėvus. Jaučiamės gerai, jeigu mūsų vaikas talentingas, populiarus ir elgiasi kaip pridera. O jeigu jam kažkur kažko trūksta, mus apninka gėda ir kaltės jausmas.

Vaikai perima mūsų lūkesčius ir į juos atsako. Jie verčiasi per galvą užsiimdami veikla, kuri jiems iš tikrųjų nepatinka, mėgina pasiekti tikslus, kurių pasiekti negali arba kurie jiems nerūpi, ir išgyvena dėl to, kad nuvils mamą ar tėtį. Kiti vaikai, gal ir Timotis, maištauja, nesutinka su tuo, ko iš jų tikisi mama ir tėtis, o kartais netgi pradeda elgtis pragaištingai.

Supratus, kaip Timočiui patinka sportas, Marsijai kilo mintis: kodėl nepasinaudojus sportu, kad jis padėtų pataisyti jo elgesį? Ji suprato, kad norėdamas sužinoti visas tas smulkmenas apie sportą

sūnus turi labai daug skaityti. Gal jo skaitymo įgūdžiai pagerėtų, jeigu jis pradėtų skaityti knygas apie sportą. O juk sporto rezultatai, kuriuos jis žino atmintinai, susiję su matematika, – gal sporto pavyzdžiai padėtų jam geriau išmokti skaičiuoti? Kitą dieną Marsija paskambino Timočio mokytojai apie tai pasikalbėti.

Marsija nuėjo susitikti su psichologe Glas, kaip ir buvo sutarusi prieš savaitę. Peteriui apie tai nieko nesakė. Ji žinojo, kad vyras su ja neis ir nenorėjo, kad jis ją sustabdytų. Marsija prisipažino psichologei supratusi, kad vertė Timotį siekti „Adrianos standarto" ir kad tai sūnui nedavė nieko gera. Psichologė atsakė:

– Kitiems tėvams reikia ištisos amžinybės tą suprasti. Tau tai pavyko per vieną dieną.

Norėdama sužinoti, ką psichologė Glas galvoja apie stipriąsias ir silpnąsias akademines sūnaus puses, Marsija išsiaiškino smulkmenas apie Timočio pažinimo įgūdžių testus. Ji pasidalijo savo mintimis apie tai, kaip sporto istorijų pavyzdžiai galėtų paskatinti jį daugiau skaityti ir mokytis matematikos. Marsija liko labai patenkinta šiuo susitikimu ir labai džiaugėsi sulaukusi psichologės palaikymo, kol toji pasakė:

– Žinai, Marsija, ilgainiui reikės pakeisti ir Peterio požiūrį į Timotį bei tai, kaip jis bendrauja su sūnumi.

Marsija, kaip ir daugelis moterų, nenorėjo kištis į vyro elgesį su vaikais – ji norėjo pati sutvarkyti visas problemas. Kai kurioms moterims šeimoje tenka susidurti su daug didesnėmis problemomis, kai vyrai ar partneriai fiziškai arba seksualiai išnaudoja jų vaikus. To tikrai nebuvo Peterio atveju, bet jo audringi protrūkiai ant Timočio griovė vaiko savigarbą ir skatino jį trauktis į save, suteikė priežasčių maištauti ir rodė siaubingą pavyzdį, kaip reikia elgtis supykus. Marsija bijojo dėl to aiškintis su Peteriu arba jį kritikuoti, nes nenorėjo tapti jo pykčio taikiniu. Šalia to, kad be saiko analizuoda-

vo tą problemą mintyse, ji paprastai dar ir stengdavosi visais būdais vengti problemiškų situacijų.

Psichologė pajuto, kad Marsija nenori spręsti problemų su Peteriu. Ji paklausė, ar Peteris kada nors yra pakėlęs ranką prieš ją ar vaikus ir ar Marsija bijo, kad jis gali pradėti smurtauti ir Marsija patikino, jog ne. Psichologė Glas paprašė prisiminti kokį nors neseną įvykį, kai Peteris supyko ant Timočio ir papasakoti, kaip Marsija reagavo į tą situaciją. Marsija papasakojo, kaip Peteris užsipuolė sūnų maždaug prieš savaitę ir šaukė ant jo, klausdamas, kas jam yra. Timotis tada nutilo ir nuėjo į savo kambarį. Marsija prisipažino, kad ji tik stovėjo ir nieko nesakė, nors siaubingai niršo ant Peterio už tai, kad jis toks griežtas su Timočiu. Paskui juodu su Peteriu nesikalbėjo visą likusią vakaro dalį.

Tada psichologė paklausė Marsijos, ar jos abi negalėtų pakartoti tos situacijos, kur psichologė vaidintų Peterį, o Marsija pamėgintų sureaguoti kitaip. Marsija žinojo, kad tai vadinama inscenizavimu, ir nenorėjo to daryti. Ji neįsivaizdavo, kaip galima kitaip elgtis su Peteriu. Bet galiausiai sutiko pamėginti. Ji žinojo, kad su vyru turi elgtis ryžtingiau ir užstoti Timotį. Todėl pirmą kartą vaidinant tą situaciją, kai psichologė pradėjo kartoti Peterio žodžius, Marsija ją pertraukė ir pasakė:

– Nustok ant jo šaukti! Jis tik mažas berniukas! Palik jį ramybėje! Tu taip piktai su juo elgiesi!

Psichologė Glas paaiškino Marsijai, kad Peteriui bus labai sunku išgirsti tokius žodžius ir ramiai į juos reaguoti. Jis pyks, norės gintis nuo tokių kaltinimų ir jie greičiausiai pradės vienas ant kito rėkti. Ji pasiūlė daug veiksmingesnį ir geresnį būdą, kaip paveikti Peterį, – palaukti ir pasikalbėti su juo po to, kai jis nurims. Tada psichologė papasakojo, kuo skiriasi agresyvi atsakomoji reakcija, kuria pasinaudojo Marsija vaidindama situaciją, ir ryžtinga atsakomoji

reakcija, kai Marsija ramiai ir nekaltindama pasako Peteriui, kaip jaučiasi, kai jis taip elgiasi.

Jos dar kartą pamėgino inscenizuoti tą situaciją. Marsija pasakė, kad palauktų kelias minutes po to, kai Timotis išbėgs iš kambario ir tada pasakytų vyrui:

– Peteri, kai tu taip šauki ant Timočio, jis pasijunta blogai ir nesupranta, o aš irgi jaučiuosi blogai. Man atrodo, kad mums reikia sugalvoti, kaip kitaip bendrauti su sūnumi.

Psichologė nustebo, kad Marsija taip greitai perprato, kas yra ryžtinga atsakomoji reakcija, ir jos pasikalbėjo apie problemas, su kuriomis Marsija gali susidurti ryžtingai elgdamasi su Peteriu.

Keletą dienų Marsija daugiausia analizavo ir mąstė apie tai, kaip jai ryžtingai elgtis su Peteriu. Jis visada šeimoje buvo dominuojanti pusė. Tik susituokus juodu siejo vienodi interesai muzikai ir teatrui, ir jie leisdavosi į gyvas diskusijas apie viską, o Marsija labai laisvai išsakydavo savo pažiūras. Peteris pradėjo kilti karjeros laiptais ir tapo projektų vadovu dideliame plastiko fabrike, todėl pradėjo ilgiau dirbti ir jiedu vis rečiau pasikalbėdavo. Paskui jis tapo didelio kompanijos padalinio vadovu, o ilgainiui net ir namie pradėjo elgtis kaip vadovas – nurodinėdavo ir išsakydavo savo nuomonę, su kuria Marsija turėdavo sutikti be jokių klausimų. Gimus Adrianai Marsija metė darbą ir jos veikla apsiribojo kūdikiu ir namais. Ji šiek tiek dirbo Adrianos ir Timočio mokykloje, tačiau didžiąją laiko dalį praleisdavo vežiodama vaikus į užsiėmimus ir atlikdama namų ruošos darbus. Peteris stengėsi parodyti, kad jį domina Marsijos istorijos apie vaikus, bet retai į jas reaguodavo, nebent žmona pranešdavo, kad Timotis vėl pateko į bėdą, – tada jis susierzindavo arba supykdavo. Poros pokalbiai dažniausiai sukosi tik apie namų reikalus, paskutinius Adrianos apdovanojimus ir pasiekimus bei paskutinius Timočio nusižengimus.

Be saiko analizuojant situaciją Marsijai buvo sunku pamatyti platesnį savo santykių su Peteriu paveikslą. Ji matė tik labai siaurą perspektyvą – pastaruosius ginčus su vyru, savo pyktį ant jo ir savo kaltės jausmą bei nekompetentingumą:

> Jis elgiasi su manimi taip, lyg būčiau viena iš jo darbuotojų. Galvoja, kad gali man įsakinėti ir aš privalau vykdyti jo nurodymus. Kaip galėjau tiek metų su tuo taikstytis? Ogi todėl, kad įklimpau. Negaliu jam viso to pasakyti, nes negaliu rizikuoti jį prarasti. Vaikams reikia tėvo. Bet jis toks prastas tėvas! Timočiui tikrai būtų geriau be jo. O gal ne? Juk visi kartoja, kad berniukui reikia tėvo. Kodėl aš tokia silpna bendraudama su Peteriu? Leidžiu, kad jis mane mindytų. Nemanau, kad galiu pakeisti mūsų santuoką. Jaučiuosi taip įklimpusi.

Štai taip ūžė Marsijos galva vieną popietę, kai Timotis plekštelėjo jai per petį ir pasakė:

– Mama! Mama! Pažiūrėk, aš užbaigiau savo namų darbų puslapį, kurį man uždavė mokytoja. Sudėjau visus beisbolo žaidėjus iš skirtingų komandų. Gali patikrinti, ar gavau teisingą atsakymą?

Marsiją užplūdo pasididžiavimas sūnumi – tai buvo pirmas kartas, kai jis pats savo noru atliko namų darbus. Pažvelgusi į lapą ji pamatė, kad jis gavo teisingą atsakymą. Pats atliko matematikos namų darbus ir gavo teisingą atsakymą! Marsiją apėmė ryžtas. Dėl sūnaus ji pasipriešins Peteriui ir pamėgins pakeisti tai, kaip jis su juo elgiasi, nesvarbu, kad nesijautė visiškai dėl to tikra. Galų gale, juk psichologė Glas sakė, kad Peteris niekada nesmurtavo, todėl blogiausia, kas gali nutikti, – jis gali supykti ir pradėti ant jos šaukti. Bet Marsija tą jau buvo patyrusi daugybę kartų, todėl ištvertų ir dar kartą.

Daugelis porų atitolsta vienas nuo kito, kai jų gyvenime atsiranda daug atskiros veiklos ir skirtingi interesai, kaip nutiko Marsijai ir Peteriui. Peteris pasinėrė į darbą ir tapo viską kontroliuojančiu vadovu, užsimiršo ir parsinešė tokį bendravimo stilių į

savo šeimą, o šitaip daryti nedera. Marsijos pasaulis susitraukė iki vaikų ir namų. Tai pavojinga padėtis, kurioje, deja, atsiduria daug moterų. Moteris tampa labai pažeidžiama, jeigu jos savigarba ir socialinis palaikymas priklauso tik nuo šeimos. Jeigu staiga šeimoje kas nors įvyksta, kaip nutiko Marsijos atveju, pradeda griūti visas pasaulis.

Vaikai gali būti pati geriausia motyvacija keisti savo elgesį. Galime susitaikyti ir priprasti prie savo santykių rutinos arba nuspręsti juos nutraukti, jeigu paaiškės, kad norint juos pataisyti reikia įdėti pernelyg daug darbo. Tačiau tėvų meilė vaikams ir noras apsaugoti jų gerovę gali būti puiki motyvacija kritiškai įvertinti savo santykius ir imtis reikalingų pokyčių.

Tą vakarą, kai vaikai atsigulė miegoti, įėjusi į svetainę Marsija pamatė, kad Peteris skaito laikraštį. Ji pagalvojo, kad dabar tinkamas laikas pasikalbėti apie jo santykius su Timočiu.

– Peteri, – pasakė ji, – gal galime pasikalbėti? Dėl Timočio.

– Ką jis šįkart padarė? – iškart paklausė Peteris.

– Kai ką nuostabaus. Jis pats užbaigė savo matematikos namų darbus ir gavo teisingą atsakymą. Jis labai savimi didžiavosi ir aš juo labai didžiuojuosi.

– Jau pats laikas imtis tų matematikos namų darbų, – sarkastiškai atsakė Peteris.

– Peteri, – nedrąsiai pradėjo Marsija, – man skaudu, kad tu taip kritiškai žiūri į Timotį ir aš žinau, kad jį tai skaudina. Man atrodo, kad jeigu mes labiau jį drąsintume, mums sektųsi daug geriau.

– Aš nesu jam kritiškas, – puolė gintis Peteris. – Aš tik stengiuosi, kad jis eitų teisingu keliu. Nepradėjęs daugiau dirbti ir geriau elgtis jis taip ir negaus gerų pažymių.

– Aš manau, kad tu labai kritiškas. Ir dažniausiai bendrauji su juo blogai nusiteikęs – tu nuolat dėl ko nors ant jo šauki. Peteri, aš

sužinojau, kad Timotis turi daug interesų, apie kuriuos mes nežinome. Jis labai daug žino apie sportininkus ir jų pasiekimus. Kai pradedu su juo apie tai kalbėtis, jis tiesiog atgyja. Kaip galėjome nežinoti, kad jam tai taip įdomu? Mes daug daugiau dėmesio skyrėme jo problemoms nei jo laimėjimams. Ir abu esame kalti, kad nuolatos lygindavome jį su Adriana.

Marsija nutilo tikėdamasi, kad Peteris tuoj pratrūks.

– Jį domina sportas? Bet kaip taip gali būti? Juk sportas nerūpi nei man, nei tau, nei Adrianai. Kodėl jis juo susidomėjo?

– Kas žino, kodėl, – atsakė Marsija. – Tai nesvarbu. Ir nesvarbu, kad nė vienas iš mūsų nesidomi sportu. Svarbu, kad jis dėl to jaučiasi laimingas. Ir kai jis skaito apie sportą arba sprendžia matematinius uždavinius apie sportą, jam sekasi geriau, negu įsivaizdavau.

Marsija stebėjo Peterio veidą tikėdamasi pamatyti nepasitenkinimą ir atmetimo reakciją. Bet vietoj to pastebėjo, kad jo akys suminkštėjo, o kūnas atsipalaidavo.

– Tai tu manai, kad mes jį pernelyg lyginame su Adriana? – pradėjo jis. – Gal tai ir tiesa. Jai prilygti ne taip paprasta.

Marsija taip nustebo, kad Peteris jai pritaria, jog nebežinojo, ką jam pasakyti. Kilo noras apkaltinti Peterį, kad jis kalčiausias dėl „auksinių Adrianos standartų“, bet prisiminė, kaip psichologė Glas sakė, jog kaltinimai tik atstumia žmones. Todėl ji prisiėmė atsakomybę už tai, kad pati nederamai elgėsi su Timočiu ir papasakojo vyrui, kaip pasikeitė jos bendravimas su sūnumi po to, kai ji pradėjo jo klausytis ir sužinojo apie jo interesus. Sekdamas Marsijos pavyzdžiu Peteris pripažino, kad jo santykiai su Timočiu pablogėjo ir kad jis retai kada skiria jam laiko ir užsiima tuo, ko nori Timotis. Jis pasisiūlė kitą šeštadienį nuvesti sūnų į mažosios lygos beisbolo rungtynes.

Naujos šeimos kūrimas

Ateinančius keletą mėnesių, kol Peteris su Marsija mėgino atrasti bendrus sąlyčio taškus su Timočiu, šeimoje vyko lėta, bet stabili transformacija. Problemų mokykloje nesumažėjo, bet jo mokytoja kur kas rečiau skambindavo į namus ir rašydavo pastabas dėl muštynių su kitais vaikais ar dėl to, kad Timotis atsisakė klasėje atlikti užduotį. Pasitarusi su psichologe Glas Marsija rado Timočiui skaitymo ir matematikos repetitorių. Tas jaunas vyras žinojo apie sportą beveik tiek pat, kiek ir Timotis. Marsijai buvo akivaizdu, kad, norėdama padėti Timočiui ir pakeisti nusistovėjusius šeimos įpročius, ji neapsieis be kitų žmonių pagalbos ir patarimų – ypač be psichologės Glas.

Marsiją rečiau užplūsdavo besaikio analizavimo priepuoliai, nors toks polinkis iki galo nepraėjo. Vienas labai stiprus priepuolis užėjo po to, kai vieną dieną Peteris ir Timotis pratrūko šaukti vienas ant kito. Pastarosiomis savaitėmis Peteris daug rečiau kritikuodavo Timotį, bet kai sūnų išsiuntė namo iš mokyklos už tai, kad jis trenkė kitam berniukui į pilvą, Peteris neišlaikė ir pradėjo ant jo šaukti. Timotis puolė kaltinti tėvą, kad jis nenori išklausyti jo istorijos pusės ir nubėgo į savo kambarį.

Ginčo metu Marsijos širdis liejosi krauju, o audrai nurimus ją apniko mintys:

> Kaip galėjau galvoti, kad kažkas pasikeitė? Peteris niekada nepasikeis. Nebegaliu daugiau šito kęsti. Bet ir nepajėgiu pati susitvarkyti su Timočiu. Kaip jis galėjo suduoti kitam vaikui? Gal aš jam pernelyg atlaidi? Kas jam atsitiko? Gal jis iš Peterio paveldėjo savo karštą būdą? Viskas atrodo taip beviltiška! Tiesiog nebežinau, ką daryti. Nebegaliu taip ilgiau!

Taip analizuodama Marsija negalėjo sutramdyti ašarų ir Peteris nustebo, kai įėjęs į miegamąjį pamatė, kad ji verkia. Jis iškart suprato, kad tai dėl jo ginčo su Timočiu.

– Atsiprašau, bet šį vakarą tikriausiai viską sugadinau, – pradėjo jis. – Aš taip didžiavausi, kad Timotis daro pažangą, bet išgirdęs, kad jis trenkė kitam vaikui, paprasčiausiai nesusivaldžiau. Eisiu su juo pasikalbėti ir atsiprašysiu. Bet Marsija, kaip manai, gal mums reikia pagalbos, gal vertėtų kreiptis į tą psichologę Glas, su kuria buvome susitikę prieš kelis mėnesius?

Marsija vis dar nebuvo sakiusi Peteriui, kad jau keletą kartų susitiko su psichologe Glas, ir išgirdus, kad jis pripažįsta, jog jiems reikia pagalbos ir pats siūlosi atsiprašyti Timočio, jos širdis iškart suminkštėjo. Ji pralemeno, kad pritaria jam ir stipriai jį apkabino. Jis nuėjo pasikalbėti su sūnumi.

Sėdėdama ant lovos ir šluostydamasi ašaras Marsija pagalvojo: „Mes surasime pagalbą. Mūsų šeimai viskas bus gerai." Pažvelgusi į veidrodį pamatė savo raudoną užtinusį veidą ir pasakė sau: „Atrodau apgailėtina. Negaliu nuolatos gyventi lyg ant „amerikietiškų kalnelių". Visas mano dėmesys nukreiptas tik į šeimą. Reikia susirasti veiklos ir už jos ribų, kad atgaučiau emocinę pusiausvyrą."

Jeigu užsiimdama įvairiomis veiklomis ir plėsdama savo interesų ratą moteris turės daugiau galimybių pasisemti savigarbos ir gauti socialinį palaikymą, tai bus naudinga ne tik jai pačiai, bet ir jos vaikams. Jeigu visas mamos dėmesys bus nukreiptas tik į vaikus, jie gali jaustis užslopinti. Jiems gali būti sunku elgtis nepriklausomai, o tai būtina norint tapti brandžia asmenybe. Bet jeigu mama turi vienodai svarbių užsiėmimų ir už šeimos ribų, tuomet vaikai išmoksta gerbti jos interesus ir laisvę. Kuomet moteris turi daugiau vaidmenų, ji turi į ką atsiremti šeimoje iškilus sunkumams. Dirbant savanore arba paprastame darbe atsiranda draugų, kurie gali patarti ir palaikyti, jeigu šeimą užklups problemos. Darbas arba savanoriška veikla, kurioje galima išreikšti savo talentą, suteikia stiprybės ir pasitikėjimo, o šito ir reikia sprendžiant šeimines problemas.

Marsijai reikėjo susirasti dar bent vieną veiklą, kad ateityje nebepatektų į besaikio analizavimo pinkles. Jai reikėjo atrasti naują savo įvaizdį ir nustoti galvojus, kad ji vienintelė atsakinga už savo šeimos gerovę ir už Timočio elgesį, bei pradėti žiūrėti į save kaip į vieną iš šeimos narių, kuriam rūpi kitų narių gerovė, bet kuris ne vienintelis už ją atsako. Dar jai reikėjo iš naujo pažvelgti į savo šeimą ir į kiekvieną šeimos narį. Ji buvo įpratusi savo šeimą matyti arba kaip gerą, kur visi laimingi ir viskas klostosi gerai, arba kaip blogą, kur viskas vyksta ne taip ir kurią pakeisti beviltiška. Atrodo, kad ji taip pat žiūrėjo ir į Peterį bei vaikus – Peteris yra arba puikus, arba siaubingas tėvas, Timotis daro puikią pažangą arba yra niekam tikęs. Toks „arba-arba" požiūris skatina be saiko analizuoti, nes jeigu kažkas klostosi ne taip, tada labai nesunku pasiduoti negatyvioms mintims, o jeigu viskas einasi gerai, nesinori „judinti valties" ir imtis svarbių pokyčių.

Marsijai reikia pradėti į savo šeimą ir jos narius žiūrėti plačiau, matyti ir stipriąsias, ir silpnąsias jų savybes. Nors Peteris kartais elgiasi kaip tikras stuobrys, jis tikrai myli savo vaikus ir nori su jais bendrauti kitaip. Timotis turi begalę elgesio problemų, kurias reikia spręsti, bet jis yra mylintis berniukas turintis daug potencialo. Plačiau pažvelgusi į savo šeimą Marsija turės galimybę viską pamatyti iš šalies ir kiekvieną ginčą ar konfliktą įvertinti platesniame kontekste, o toks požiūris apsaugos ją nuo beviltiško analizavimo. Tai suteiks motyvaciją ir kryptį, kaip sutvirtinti stipriąsias šeimos savybes ir kaip nugalėti silpnybes.

Marsijos ir jos šeimos dar laukia ilgas kelias. Bet Marsijai vos per kelis mėnesius pavyko smarkiai pakeisti savo šeimą, nes ji nustojo be saiko analizuoti, pakeitė savo požiūrį į Timotį ir nepaisydama dvejonių ėmėsi pokyčių šeimoje. Psichologė Glas davė jai naudingų patarimų, bet ji ir pati suprato, kad, nustojusi nepaliaujamai vis-

ką analizuoti, gali kūrybingai padėti Timočiui nugalėti elgesio ir mokslo sunkumus. Be to, Marsija išdrįso pasakyti Peteriui apie tai, kaip jis bendrauja su Timočiu, ir padėjo jam pasikeisti.

Niekada nebus taip, kad neliktų jokių rūpesčių dėl vaikų, – jaudintis dėl jų gerovės yra natūrali vaikų auginimo dalis. Tačiau tokie rūpesčiai neturi peraugti į sekinantį ir nepaliaujamą analizavimą. Pasinaudoję šioje knygoje aprašytomis priemonėmis galite išmokti spręsti savo tėviškus rūpesčius sutelkdami gilias žinias apie savo vaikus ir priimti sudėtingus gyvenimo sprendimus remdamiesi patikimais santykiais su savo vaikais.

10 skyrius

Visą laiką darbe: besaikis darbo ir karjeros analizavimas

Darbas yra dažna mūsų besaikio analizavimo tema. Ten praleidžiame labai daug laiko – daug žmonių dirba daugiau nei aštuonias valandas per parą ir darbinė veikla atima iš mūsų didžiąją dalį būdravimo laiko. Jeigu visą dieną užsiimate tik darbu, tuomet konfliktas su bendradarbiu, kandi viršininko pastaba, o gal paprasčiausias nuobodulys ar nepasitenkinimas darbinėmis užduotimis mintyse gali smarkiai padidėti. Darbas gyvenime gali turėti labai įvairią prasmę, todėl jis puikiai kursto besaikius apmąstymus ir analizavimą. Labai dažnai save suvokiame pagal tai, kuo užsiimame kad pragyventume. Jeigu darbe nereikalingi tokie geri įgūdžiai ir sugebėjimai, kokius turite jūs, tai gali erzinti arba versti jaustis pažemintam. Jeigu darbas neišpildo svarbių gyvenimo tikslų arba jeigu jis verčia išduoti savo vertybes, mums gali pasidaryti gėda. Dėl įvykių darbe gali pradėti klibėti mūsų gyvenimo kokybė ir šeimos gerovė. Dėl sumažinto arba atidėto atlyginimo tenka vėluoti grąžinti paskolą, trūksta pinigų sumokėti už vaikų mokslą arba galime būti priversti drastiškai keisti savo gyvenimo kokybę.

Per pastaruosius keletą dešimtmečių darbo pasaulis smarkiai pasikeitė ir šiais laikais atsirado dar svaresnių priežasčių be saiko

analizuoti. Anksčiau kompetentingai savo darbą dirbantys žmonės neturėjo priežasčių dvejoti, kad jų darbo vieta yra stabili ir saugi. Dabar, kai korporacijos nuolat jungiasi viena su kita, akcijų rinka kinta, ypatingas dėmesys skiriamas ketvirčio pelnui ir sparčiai augančioms technologijoms, darbo vietos yra itin nestabilios. Ištikimai tame pačiame darbe trisdešimt metų išdirbę žmonės netenka darbo likus vos keliems metams iki pensijos. Visko gali būti, kad po penkerių metų dėl sparčiai tobulėjančių technologijų geras išsilavinimas bus nebereikalingas. Dramatiškas tūkstančių interneto kompanijų augimas ir žlugimas pereinant į naująjį tūkstantmetį buvo puikus pavyzdys, kaip žmonės iš hierarchijos viršūnių gali per kelias savaites atsidurti pačioje apačioje.

Istoriniai mūsų socialinės dvasios pokyčiai, kurie paprastai skatina besaikį analizavimą, pradėjo labai stipriai veikti darbo pasaulį. Pasauliniu mastu išplitusios nepagrįstos pretenzijos skatina tikėtis, kad susirasime tokį darbą, kuris mums teiks didelį pasitenkinimą, už kurį labai daug mokės ir kuriame sparčiai kilsime karjeros laiptais. Mes nenorime taip sunkiai dirbti tik dėl pragyvenimo ir karjeros, kaip tą daryti teko mūsų tėvams, ypač jeigu mokėmės gerame koledže ir gaudavome gerus pažymius.

„Tikrosios sėkmės" standartą mums sukuria nepaprasta jaunųjų verslininkų sėkmė, – tų, kurie išmesti iš koledžo savo tėvų garaže įkūrė vienas iš didžiausių JAV kompanijų, – tik pasiekti tokį standartą yra beveik tas pats, kas laimėti geriausio krepšininko titulą. Tačiau kažkodėl galvojame, kad mūsų greitos sėkmės istorija taps realybe, jei tik pasitaikys gera galimybė arba jei susitiksime su tinkamais žmonėmis. Dėl to realiame gyvenime vis sunkiau rasti pasitenkinimą. Atrodo, kad mes niekada neuždirbame pakankamai pinigų. Niekada nesulaukiame tokio pripažinimo, kokio nusipelnome.

Taigi įsitikinę, kad viską galima sutvarkyti greitai, puolame keisti darbus tikėdamiesi, kad dirbdami kitur būsime labiau patenkinti. Kartais pasiseka ir kitas darbas tikrai yra mūsų svajonių darbas. Tačiau daug dažniau mūsų nepaliauja persekioti nerimas, kuris skatina be saiko analizuoti, nes mes taip niekada ir nepanaikinome pagrindinės jo priežasties – kompetencijos ar tarpasmeninių įgūdžių trūkumo, neatitikimo tarp tikrųjų mūsų interesų ir profesijos, aiškios krypties ar karjeros tikslo neturėjimo. Todėl jaučiame spaudimą keltis iš vienos vietos į kitą, jaučiame nuolatinį nepasitenkinimą savo darbu, vis daugiau galvojame apie tai, kas su mumis ir mūsų pasauliu yra ne taip.

Neturint vertybių gali būti labai sunku atpažinti savo darbo trūkumus ar suprasti, koks darbas mums patiktų labiausiai. Ar įmanoma rasti tokį darbą, kuris atitinka gyvenimo tikslus, jeigu nežinote, kokie tie tikslai? Mūsų darbo tikslai, jeigu tokius turime, paprastai yra uždirbti daugiau pinigų ir pasiekti aukštesnę padėtį. Tačiau šie dalykai retai kada patenkina patį giliausią žmogaus poreikį gyventi prasmingai. Koledžo dėstytoja Džanisė septynerius ilgus ir sunkius metus turėjo vienintelį tikslą – gauti etatą labai konkurencingame prestižiniame universitete, ir dėl to paaukojo savo santuoką ir asmeninį gyvenimą. Kai pagaliau pasiekė savo tikslą, ją apėmė baisi depresija: ką daryti dabar? Nesijaučiu taip gerai, kaip tikėjausi. Sugrioviau visas kitas savo gyvenimo sritis tik tam, kad likčiau šiame darbe, kuris net nežinau, ar man iš tikrųjų patinka.

Arba galime siekti ne savo, o tėvų, sutuoktinio ar kitų gyvenime svarbių žmonių mums primestų darbo tikslų. Pavyzdžiui, Rendė, – aukšta, raumeninga aštuoniolikmetė blondinė, apdovanota ypatingais sportiniais sugebėjimais, – visą gyvenimą labai mėgo tenisą ir jai puikiai sekėsi, ji laimėjo kelis regioninius ir vieną nacionalinį apdovanojimą. Ji labai norėjo tapti profesionalia tenisininke ir gavo

teniso stipendijų pasiūlymus keliuose dideliuose koledžuose. Jos tėvai, religiniai fundamentalistai, norėjo, kad Rendė stotų mokytis į mažą koledžą, kuriam vadovavo jų bažnyčia ir, taip pat kaip ir jie jaunystėje, gautų misionierės išsilavinimą. Jie niekada atvirai nepasakė dukrai, kad jai nereikia priimti teniso stipendijos ar kad ji negali stoti į pasaulietinį koledžą. Tačiau aiškiai leido jai suprasti, kad tiki, jog Viešpats nori, kad Rendė užsiimtų misionieriška veikla, o ne tenisu.

Rendė paklausė tėvų, o ne savo svajonės, ir įstojo į bažnyčios koledžą. Ji bandė patenkinti savo ilgesį tenisui žaisdama koledžo komandoje, bet kiti studentai nebuvo jos lygio ir ji dažniausiai tik susierzindavo. Ji pareigingai baigė mokslus ir gavo pradinio išsilavinimo laipsnį, kad galėtų dirbti mokytoja misionierių mokykloje. Tačiau ji niekaip negalėjo liautis galvojusi apie savo apleistą svajonę ir kaltinusi save dėl to, kad nevertina to kelio, kurį pasirinko.

- - -

Moterims darbas suteikia ypatingų temų besaikiam analizavimui. Šiais laikais lyčių diskriminavimas ir išnaudojimas darbo vietoje dažniau yra ne atviras, o užslėptas. Vietoj to, kad viršininkas atsisakytų paaukštinti jus dėl to, kad esate moteris, dažniau susidursite su tuo, kad jūsų indėlis nebus pastebėtas tiek, kiek jūsų kolegų vyrų. Ir nors viršininkas nebūtinai tiesiogiai prašys sekso už paaukštinimą, jis gali pradėti priekabiauti, neigdamas, kad tarp jūsų ir jo egzistuoja akivaizdus galios skirtumas. Nelengva iššifruoti šių laikų darbovietėms būdingas labiau užslėptas ir subtilesnes diskriminacijos bei išnaudojimo formas. Ar viršininkas prisiėmė sau nuopelnus už tavo darbą dėl to, kad jis nevertina tavęs kaip moters, ar dėl to, kad jis kvailys ir taip elgiasi su visais darbuotojais? Ar jam tiesiog nederėjo kviestis tavęs pas save į namus vakarienės, kad aptartumėte skyriaus

biudžetą, ar toks elgesys reiškia, kad esi „sava“, kaip kiti tavo kolegos vyrai? Tai puiki dirva nesibaigiančiam analizavimui.

Moterys tiek daug analizuoja savo darbą, nes ši tema labai glaudžiai susijusi su tarpasmeniniais santykiais, o moterims visada rūpi tarpasmeniniai santykiai. Šioje srityje kyla neišvengiamų konfliktų ir nesutarimų, apie kuriuos galima galvoti labai daug. Galbūt teks artimai dirbti su žmogumi, kurio negerbiate ar kuriuo nepasitikite, arba kuris jums paprasčiausiai nepatinka, ir tai vers nuolatos nerimauti, kodėl tas žmogus taip blogai elgiasi, arba baimintis, ką jis ar ji gali padaryti. O dar prisideda vertinimai. Gyvenime mus kiekvieną dieną ir visi vertina, o darbe tai daroma atvirai. Tie vertinimai turėtų būti objektyvūs ir mums padėti, bet beveik visada yra visiškai subjektyvūs ir gana grėsmingi. O šalia viso to, moterys dargi priima juos asmeniškai. Kartu su psichologe Tomi Ana Roberts iš Kolorado koledžo atlikome tyrimą, kuriame lyginome moterų ir vyrų reakciją į darbinius įvertinimus.[1] Žmones vertinome pagal realiame gyvenime nesvarbią užduotį – jie turėjo spręsti abstrakčius geometrinius galvosūkius. Pabaigus užduotį vertintoja atsitiktinai įvertindavo juos pasakydama ką nors teigiamo („Tau pasisekė geriau nei daugumai žmonių“) arba negatyvaus („Tu pasirodei ne taip gerai, kaip dauguma žmonių“). Gali būti, kad atspėjote, kaip į tokius įvertinimus reaguodavo vyrai, – teigiamą įvertinimą jie priimdavo kaip labai svarų, o negatyvų atmesdavo kaip nepagrįstą. Todėl, nepaisant to, ką sakė vertintoja, vyrai ir patys jautėsi gerai, ir gerai galvojo apie savo darbą. Moterys tiek teigiamus, tiek neigiamus įvertinimus priimdavo giliai į širdį. Ypač sulaukus negatyvaus įvertinimo jų savigarba smukdavo ir jos nusimindavo. Ir visa tai tik dėl svetimo žmogaus įvertinimo apie tai, kaip jos išsprendė kažkokius kvailus galvosūkius! Pagal tai nesunku įsivaizduoti, kiek stipriau moteris reaguoja, kai jos darbą vertina viršininkas.

Besaikis analizavimas gali turėti sunkių pasekmių. Dirbant reikia spręsti problemas, o be saiko analizuojant sunku jas išspręsti gerai, nes apie problemą galvojame blogiau ir nepasitikime savo sugalvotu sprendimu. Besaikis analizavimas gali trukdyti atlikti net ir pačią paprasčiausią darbo užduotį. Pavyzdžiui, keliems didelės apskaitos įmonės darbuotojams išėjus iš darbo buvo pasamdyti nauji žmonės, ir skyriaus vadovas liepė penkiasdešimtmetei raštininkei Verai pertvarkyti visas pašto dėžutes. Iš pradžių tai pasirodė paprasta užduotis, bet kai, pažvelgusi į tas dėžutes, Vera pradėjo galvoti, kaip jas pertvarkyti, iškart ėmė nerimauti dėl to, kaip darbuotojai sureaguos į naująją tvarką. Jeigu ji išrikiuos dėžutes pagal darbuotojo poziciją kompanijoje, tada tas, kuris galvoja, kad jis ar ji pagal hierarchiją atsirado nepakankamai aukštai, gali įsižeisti. Jeigu išrikiuos dėžutes pagal abėcėlę, aukštesnes pareigas užimantys darbuotojai gali pasijusti nuvertinti, nes nebuvo atsižvelgta į jų poziciją. Vera įsivaizdavo aršią kai kurių darbuotojų reakciją į tokius pertvarkymus – ji labai vaizdžiai mintyse pamatė tas scenas ir ėmė dar labiau nerimauti. Ji daugiau nei valandą stovėjo sustingusi, spoksojo į dėžutes ir svarstė. Įėjo viršininkas ir užriko:

– Tu dar nepabaigei? Dėl Dievo meilės, juk tai paprasčiausia užduotis, kokią jie tik galėjo sugalvoti!

Žvelgiant plačiau nesunku įsivaizduoti, kaip chroniškas besaikis darbo klausimų analizavimas gali kelti grėsmę darbo vietos saugumui, nes tai trukdys gerai dirbti. Vera gali netekti darbo, jeigu jos viršininkas dažnai ras ją stovinčią ir spoksančią, o ne atliekančią savo darbą. Jeigu besaikis analizavimas tiek užvaldo jūsų protą, kad darbe jaučiatės lyg paralyžiuota arba nesugebate priimti tinkamo sprendimo, tai gali pakenkti jūsų karjerai. Prieš keletą metų atlikto didelio tyrimo metu pastebėjome, jog nuolatos be saiko analizuojantys žmonės sako, kad savo darbo vietoje nesijaučia saugūs,

karjeroje nepasiekė tiek, kiek norėjo, ir yra mažiau patenkinti savo darbu lyginant su tais, kurie nelinkę be saiko analizuoti.[2]

Taigi, ką daryti, jeigu pastebite, kad labai dažnai nesiliaujate analizavusios savo darbą? Ebės istorija pateikia keletą minčių. Kaip pamatysime, ji jau daug metų buvo linkusi be saiko analizuoti ir dėl to smarkiai kentėjo jos darbas. Tačiau ilgainiui Ebei pavyko išlipti iš tos duobės ir ištaisyti kai kuriuos neigiamus padarinius savo karjerai.

Ebės besaikio analizavimo karjera

Vos pamačius Ebę nekyla abejonių, kad ji turi stilių ir supranta apie madą. Jos drabužiai visada truputį skirtingi, truputį naujoviški, bet visą laiką tobuli. Ji 1,80 metro ūgio ir ant jos visi rūbai atrodo gerai; jai keturiasdešimt dveji, bet ji nebijo vilkėti labai atvirų drabužių, kad išgautų reikiamą efektą. Ebės stilius padeda darbe, nes ji dirba didelio aprangos parduotuvių tinklo pirkimo vadove. Vos tik parduotuvėse atsiranda nauja siunta, ji jau žino, kokios drabužių linijos bus populiariausios artimiausią pusmetį. Daugiau nei kartą jos pirkiniai, nors iš pradžių atrodė keistoki, uždirbo kompanijai daug pinigų, nes vos tik pasirodžiusius parduotuvėse juos iškart išpirko jaunos moterys.

Tačiau Ebės drabužių pirkimo vadovės karjera ne visada ėjosi sklandžiai. Tiesą pasakius, koledže gavusi istorijos ir menų, kaip neprofilinės disciplinos, išsilavinimą ji net neįsivaizdavo, kad dirbs tokį darbą. Ji nenorėjo toliau mokytis istorijos, todėl pasielgė taip, kaip išėję iš koledžo elgiasi dauguma istorijos specialybės absolventų, – įsidarbino kasininke banke. Čia ji visą dieną stovėdavo prie kasos langelio grynindama čekius ir išdavinėdama depozitus, ir tai buvo siaubingai nuobodus darbas. Ji neuždirbdavo tiek, kad pati

galėtų išsinuomoti butą, todėl vis dar gyveno su tėvais. Jos tėtis, kuris niekada jos nepalaikė, nuolat primindavo, kad išleido daugiau nei 70 000 JAV dolerių už jos mokslus koledže, – ir kodėl ji dabar tvarko kitų žmonių pinigus, o ne pati juos uždirba? Ebė mėgino nekreipti į tai dėmesio, bet kai pavargusi vakare atsiguldavo miegoti, negalėdavo liautis mąsčiusi:

> Tėtis teisus. Jis išleido tiek pinigų, o man būtinai reikėjo gauti istorijos magistro laipsnį. Ką aš galvojau veiksianti su istorijos specialybe? Atsakymas – nieko negalvojau. Aš tiesiog praslydau per koledžą per daug nesusimąstydama, ką iš tikrųjų ten veikiu. Ir štai dabar dirbu šį nuobodų darbą ir neturiu nė menkiausio supratimo, kuo norėčiau užsiimti. Daugiau taip nebegaliu. Ką man daryti?

Apie pusmetį pradirbus banke Ebę apėmė tokia neviltis ir liūdesys, kad ne darbo metu ji ištisai sėdėdavo namuose ir visą laiką žiūrėdavo televizorių. Vieną popietę namo grįžo tėtis ir rado ją gulinčią ant sofos ir žiūrinčią muilo operas. Jis neištvėrė:

– Kodėl nedirbi? Mano duktė nesėdės ištisomis dienomis prie televizoriaus. Kelkis ir eik kuo nors užsiimti! Jeigu turi tiek daug laisvo laiko, tai susirask antrą darbą ir bent kiek finansiškai padėk šeimai!

Ebė net nebandė aiškinti, kad tai jos įprasta popietė po darbo banke. Ji užbėgo laiptais į savo kambarį, trenkė durimis ir atsigulusi ant lovos pradėjo verkti, o paskui galvoti:

> Viskas! Nebegaliu gyventi su tuo vyru! Nesvarbu, ar galiu sau tą leisti, ar ne, aš vis tiek išsikelsiu. Ir mesiu tą kvailą darbą banke. Aš jam parodysiu! Susirasiu kitą, geriau apmokamą darbą. Ir nekalbėsiu su juo tol, kol jis manęs neatsiprašys.

Ebė paskambino savo draugei Ginai ir paklausė, ar negalėtų kelioms naktims pas ją apsistoti, tada susikrovė krepšį ir tą patį vakarą išėjo. Mama stovėjo tarpduryje ir verkė, o tėvas įlindo į svetainę ir įsijungęs televizorių ignoravo išeinančią dukrą.

Kitą rytą Ebė paskambino į banką pranešti, kad neateis į pamainą, nes meta darbą. Taip pasielgusi ji pajuto nepaprastą palengvėjimą ir džiaugsmą, nors ir kilo mintis, kad taip staiga išėjus iš darbo gali būti nelengva gauti gerą rekomendaciją iš savo vadovo. Kai Gina išėjo į darbą, Ebė pradėjo vartyti darbo pasiūlymų skelbimus laikraštyje. Daugeliui darbų, tokių kaip kompiuterių taisymas ar auklės darbas, reikėjo ypatingų įgūdžių. Čia buvo ir administracinio darbo pasiūlymų, bet po darbo patirties banke Ebė buvo tikra, kad tai ne jai. Ji net nežiūrėjo į tokius pasiūlymus kaip mėsainių kepėjo darbas. Praleidusi valandą ar dvi prie skelbimų Ebė kiek sunerimo:

> Kas bus, jeigu man nepavyks susirasti darbo? O, Viešpatie, blogiausia, kas gali nutikti, tai jeigu teks paršliaužti namo pas tėvus be darbo. Šito tikrai neištversiu. Neturiu jokios kvalifikacijos, bent jau ne tam, kuo norėčiau užsiimti. O kuo aš noriu užsiimti? Nežinau, noriu tik užsidirbti pakankamai pinigų, kad užsičiauptų tėvas. Esu tikra, kad tas koledžo išsilavinimas tikrai kur nors pravers – jis bent jau pakankamai kainavo. Reikia tuo pasinaudoti. Jeigu žmonės žinos, ką aš baigiau, man bus lengviau gauti neblogą darbą.

Ebė toliau žiūrinėjo siūlomų darbų skelbimus ir jos akys užkliuvo už pasiūlymo dirbti vietinės drabužių parduotuvės vadovo padėjėja. Pagalvojusi, kad ten dirbant ji galbūt gautų nuolaidą drabužiams, Ebė paskambino duotu numeriu ir susitarė dėl susitikimo.

Eidama į susitikimą Ebė pasipuošė drabužiais, kuriuos nusipirko už savo mokslų baigimo pinigus. Jie nebuvo itin konservatyvūs – kaklo iškirptė buvo gana gili, o sijonas labai aptemptas, – bet jais vilkėdama ji atrodė įspūdinga. Atėjusią į parduotuvių tinklo biurą, ją pasitiko sekretorė, kurios žvilgsnyje buvo matyti ir dvejonė, ir pavydas. Ebė turėjo beveik valandą laukti ir visą tą laiką jos galvoje sukosi piktos ir prieštaringos mintys:

> Toks laukimas erzina. Jie žino, kad gali taip elgtis, nes jų rankose visos kortos. Kai gausiu šį darbą, pasiskųsiu personalo vadybininkui! O kas, jeigu

jo negausiu? Tai vienintelis pasiūlymas, kuris pasirodė bent kiek įdomus. Negaliu grįžti į banką ar dirbti kažko panašaus. Pokalbio metu reikia kalbėti maloniai. Ir nepamiršti pasakyti, kokius mokslus baigiau. Kas, jeigu tai bus nesvarbu? Kaip aš patekau į tokią nesąmonę?

Ebės mintis nutraukė darbuotoja, kuri pašaukė ją vardu ir palydėjo į biurą. Ten sėdėjo stambi, maždaug penkiasdešimties metų moteris, ponia Vyks. Kai ji nužvelgė Ebės aprangą, pasigirdo garsus „hmmm". Kelias akimirkas Ebė nesugebėjo pratarti nė žodžio, nes jos protą užvaldė neramios mintys.

Ponia Vyks pradėjo pokalbį klausimu: „Kokia tavo kvalifikacija šiam darbui?" Ebė pabrėžė turinti koledžo išsilavinimą ir pasakė, kad ją visuomet domino mada. Poniai Vyks tai nepadarė didelio įspūdžio ir ji paklausė, kokia Ebės specialybė pagal išsilavinimą ir ar ji turi pardavimo patirties. Ebės veidas nutįso ir ji prisipažino, kad turi istorijos mokslų magistro laipsnį ir visiškai neturi pardavimo patirties. Interviu slinko labai iš lėto, Ebė jautėsi vis labiau sugniuždyta, nes suprato, kad greičiausiai apsikvailino. Galiausiai ponia Vyks maloningai užbaigė pokalbį ir kai Ebė atsistojo eiti, galvodama, kad niekada negalės net ir užeiti apsipirkti į šią parduotuvę, ponia Vyks pasakė:

– Žinai, mums visuomet reikia pardavėjų. Jeigu norėtum įgyti pardavimo patirties, galėtum įsidarbinti pardavėja parduotuvėje.

Ebė pasijuto tokia dėkinga už šį pasiūlymą, kad iškart sutiko ir išėjo pildyti dokumentų į personalo skyrių.

Ebė pradėjo dirbti po savaitės ir netrukus pamatė, kad jai patinka darbas, ypač tada, kai ji gali padėti pirkėjams pasirinkti drabužius, kurie pabrėžia geriausius jų bruožus. Tačiau ji dažnai pykdavo, kad parduotuvė nesilaiko tam tikro stiliaus, kuris, jos manymu, patiktų daugeliui pirkėjų: ji nemėgo skatinti pirkti drabužių, jeigu žinojo, kad tai yra ne tai, ko pirkėjas ieško ar ko jam reikia.

Tačiau pati Ebė visada atrodydavo puikiai. Ji turėjo puikų stiliaus pojūtį ir labai greitai perprato parduotuvės kultūrą, kad reikia rinktis tokius drabužius, kurie būtų panašiai konservatyvūs kaip vadovų, bet visada stilingesni ir originalesni nei daugumos parduotuvės darbuotojų. Deja, ji labai daug savo uždirbtų pinigų išleisdavo rūbams, nes vis susiviliodavo didele darbuotojams taikoma nuolaida parduotuvės prekėms. Dėl to ji vos ne vos susimokėdavo savo nuomos dalį už butą, kurį dabar nuomojosi kartu su Gina.

Po kelių savaičių nuo darbo pradžios skyriaus vadybininkas liepė Ebei pertvarkyti keletą drabužių vitrinų. Naująsias vitrinas pamatė pagrindinis parduotuvės vadovas ir jos jam labai patiko. Jos buvo daug gražesnės ir daug labiau traukė dėmesį nei ankstesnės. Vieną dieną parduotuvės pirkimo vadovė žemaūgė liesa moteris vardu Helena, užsuko į parduotuvę patikrinti, kaip išdėstytos prekės, ir nugirdo, kaip Ebė sako kitai pardavėjai, kad ji ir vėl aptarnavo vidutinio amžiaus moterį, kuri buvo pasiruošusi išleisti daug pinigų naujiems drabužiams, bet parduotuvėje siūlomos drabužių linijos neatitiko jos poreikių. Ebė papasakojo apie stilių, koks, jos manymu, patiktų daugumai moterų ir ką jos pirktų. Heleną labai sudomino šis pokalbis, nes ji vos prieš keletą dienų nusprendė pirkti naują drabužių liniją, kuri kaip tik atitiko Ebės aprašymą. Ji užkalbino Ebę ir be galo nustebo išgirdusi jos mintis apie tai, ką būtų galima parduoti skirtingo stiliaus pirkėjams. Helena čia pat parduotuvėje paklausė, ar Ebė nesutiktų tapti jos padėjėja. Apstulbusi nuo tokio pasiūlymo Ebė išlemeno sutinkanti. Taip prasidėjo Ebės pirkimo vadybininkės karjera.

Keletą ateinančių mėnesių Ebė lydėdavo Heleną į Niujorką pirkti drabužių, mokėsi detalių apie parduotuvės pirkimą, susipažino su visomis parduotuvėje esančiomis drabužių linijomis ir darė viską, ką liepdavo Helena. Helena ją mokė labai entuziastingai ir Ebė

suprato, kad čia ji gauna pagreitintą kursą apie mados industriją. Tačiau kartais atrodydavo, jog Helena neįvertina, kad ji tiek laiko skiria savo pasiūlymams, ką Helena turėtų nupirkti parduotuvei. Dar jai atrodė, kad ji per mažai uždirba.

Toks nepasitenkinimas ją užplūsdavo kiekvienos savaitės pradžioje. Per Giną Ebė susirado naujų draugų, kuriems patikdavo savaitgaliais eiti šokti, iki paryčių leisti laiką klubuose ir daug gerti. Pirmadieniais Ebė jausdavosi labai pavargusi ir vis dar pagiringa. Pakeliui į darbą ji paprastai pradėdavo be saiko analizuoti:

> Šiandien taip bijau eiti į darbą. Turėsiu krūvą susitikimų su skyrių vadovais ir reikės sėdėti kaip statulai ir vaidinti Helenos sekretorę. Niekam nerūpi, ką aš per tuos susitikimus pasakau. Jiems terūpi šviežia kava ir spurgos. Šis darbas neturi jokios ateities. Reikia jį mesti ir užsiimti kuo nors kitu.

Rytinių susitikimų metu Ebė ir toliau nesiliaudavo mąstyti apie savo nusivylimą darbu ir apie tai, ką ji galvoja apie kitų skyrių vadovus:

> Kai kurie yra tokie kvailiai! Galėčiau dirbti daug geriau negu jie. Jie neturi jokio supratimo, ko nori pirkėjas. Jiems terūpi, kada pardavėjai eina pietauti. Nenuostabu, kad parduotuvė negauna didelio pelno! Nebegaliu šito pakęsti.

Ebė buvo taip paskendusi savo mintyse, kad neišgirdo, kaip Helena prašo nueiti į jos biurą ir atnešti ataskaitas apie ketvirčio pardavimą, kurias ji pamiršo pasiimti į susitikimą. Kai Helena pakėlė balsą, kad atkreiptų Ebės dėmesį, Ebė pabudo iš savo svajų susigėdusi, kad viršininkė pagavo ją išsiblaškiusią ir kad jos vėl prašo būti pasiuntinuke.

Pakeliui į biurą Ebės mintys dar labiau įsiplieskė ir ji sugalvojo impulsyvų sprendimą:

> Viskas, metu šitą darbą. Nebeleisiu, kad su manimi taip elgtųsi. Po pietų pasakysiu, kad išeinu!

Per pietus Ebė paskambino konkurentų parduotuvės pirkimo vadovei, kuri kažkada buvo užsiminusi, kad Ebė skambintų jai, jeigu kada nors sugalvotų pakeisti kompaniją. Ebė gerai nepažinojo tos moters, vardu Brigita, bet pagalvojo, kad geriau jau dirbti su bet kuo kitu, nei su Helena. Jos sutarė susitikti tą patį vakarą ir Ebė padėjo ragelį padrąsinta ir pergalingai nusiteikusi. Ji iškart nuėjo pas Heleną ir pranešė išeinanti iš darbo. Helena apstulbo ir paklausė, kodėl. Ebė prisiminė savo piktas, visą dieną ramybės neduodančias mintis, bet žinojo, kad negalės visko pasakyti garsiai. Ji kažką sumurmėjo apie tai, kad nori daugiau uždirbti ir turėti daugiau laisvės. Helena paklausė, ką ji mąsto daryti toliau, ir Ebė pranešė, kad Brigita ją jau pasamdė savo padėjėja. Helena pašaipiai šyptelėjo ir pasakė:

– Ak, tau tikrai patiks dirbti su Brigita. Girdėjau, kad ji tiesiog nuostabi viršininkė.

Tada Helena pamėgino perkalbėti Ebę likti, sakydama, kad jos ateitis teikia daug vilčių ir kad ji turi daug galimybių užimti aukštesnę poziciją kompanijoje. Ebė laikėsi savo ir prieš jai išeinant iš biuro Helena pasakė:

– Man atrodo, tu tikrai pasigailėsi dėl tokio sprendimo.

Einant namo Ebės ausyse skambėjo Helenos žodžiai, ypač ta kandi pastaba, kad Brigita yra „tiesiog nuostabi viršininkė“:

> Ką ji norėjo pasakyti? Ar ji taip pasakė dėl to, kad pralaimėjo mūšį? O kas, jeigu ji teisi? Kaip galėjau mesti darbą dar tiksliai nežinodama, kad Brigita tikrai mane pasamdys? Ką aš padariau? Negaliu dabar šliaužti atgal pas Heleną. Esu tokia kvailė. Aš taip pavargau! Per pietus jaučiausi taip gerai, o dabar jaučiuosi taip siaubingai.

Tą vakarą Ebė susitiko su Brigita nedideliame restoranėlyje ir nebesijautė tokia linksma ir savimi pasitikinti, kaip prieš tai kalbėdama telefonu. Laimei, Brigita pasiūlė jai padėjėjos darbą ir mažesnį at-

lyginimą, negu Ebė uždirbdavo su Helena. Tačiau Ebė buvo tokia dėkinga už pasiūlytą darbą, kad net neužsiminė apie pinigus.

Po savaitės su Brigita Ebė suprato, iš kur kilo ta kandi pastaba. Brigita buvo bjauri ir nuolat ką nors kritikuodavo. Ebė sužinojo, jog per pastaruosius metus ji turėjo tris padėjėjus ir nenustebo, kad žmonės šiame darbe ilgai neištverdavo. Brigita norėjo, kad Ebė dirbtų nuo šešiasdešimt iki septyniasdešimt valandų per savaitę, o visą likusį laiką būtų pasiekiama telefonu. Pirkimo kelionės būdavo planuojamos paskutinę minutę ir Brigita visada likdavo kuo nors nepatenkinta, – skrydžių planavimu, viešbučiu, kurį užsakė Ebė, tuo, kad Ebė nesugebėjo paskutinę minutę rezervuoti staliuko geriausiuose Niujorko restoranuose.

Skrendant namo iš vienos pirkimo kelionės Ebė sėdėjo įsispraudusi į savo sėdynę ekonominėje klasėje, kai Brigita skrido pirmąja lėktuvo klase, ir negalėjo liautis be saiko analizuoti dabartinės savo situacijos:

> Tai neįmanoma! Kodėl aš palikau Heleną? Geriau jau būčiau likusi ten! Ką man daryti? Negaliu nieko padaryti! Aš įklimpau! Aš niekada nesugebu elgtis teisingai! Tėtis buvo teisus – aš niekada nepadarysiu karjeros ir nesusikursiu gero gyvenimo! Negaliu to pakęsti! Neištversiu daugiau nė savaitės!

Pasiekusi oro uostą Ebė taip pyko ant Brigitos, kad negalėjo pratarti nė žodžio. Tik paniurusi vilkosi šalia. Ji tikėjosi, kad Brigita iš oro uosto važiuos su taksi, bet Brigita norėjo, kad Ebė parvežtų ją namo, nors jos butas buvo kitame miesto gale. Vairuodama automobilį Ebė ir toliau mintyse piktinosi, nekreipdama dėmesio į tai, kaip Brigita šaiposi iš nekompetentingų ir nepatrauklių kai kurių parduotuvės skyrių vadovų. Bet kai Brigita pradėjo kritikuoti Heleną ir pavadino ją „buvusia“ bei „senamadiška mergaite, kuri neturi jokio supratimo apie madą“, Ebė neištvėrė ir pratrūko:

– Kaip tu drįsti taip kalbėti apie Heleną? Ji buvo puiki viršininkė ir išmokė mane visko, ką aš žinau. Ji tikrai buvo geresnė viršininkė, nei tu! Tu tokia kalė!

Brigita nutilo, o su ja ir Ebė, susipratusi, kad tikriausiai padarė didžiulę klaidą, nors viduje vis dar taip virė, kad vos galėjo vairuoti tiesiai. Kai jos sustojo priešais Brigitos namus, lipdama iš automobilio Brigita tyliai pasakė:

– Rytoj gali nebeiti į darbą. Tu atleista. Tavo asmeninius daiktus išsiųs paštu. – Ir trinktelėjo automobilio durelėmis.

Ebė nuleido galvą ant vairo ir vos nepradėjo verkti. Bet susitvardė, grįžo namo, o kai su pižama atsigulė į lovą, pradėjo panikuoti:

> Viskas baigta. Mieste yra tik dvi didelės drabužių parduotuvės, o aš sudeginau visus tiltus grįžti atgal. Visą savo gyvenimą teks dirbti banko kasininke. Dabar su tokiomis prastomis rekomendacijomis tikriausiai negaučiau darbo net ir banke. Neišgaliu susimokėti nuomos. Nesugebu net prasimaitinti. Tėvai lieps keltis gyventi su jais, bet aš šito neištversiu. Geriau jau numirsiu.

Didžiąją nakties dalį Ebė nesiliovė analizuoti savo pokalbių su Brigita, su Helena, su savo tėvais, ir koneveikė save už tai, kad yra tokia užsispyrusi ir išpuikusi, po to koneveikė kitus už tai, kad jie jos nevertina ar kad nesuteikė jai kitos galimybės. Galiausiai užsnūdo, apimta nevilties, kad vėl neturi darbo ir jokio kito gero pasirinkimo.

Pabudus ryte apėmė visiška neviltis. Ji nesugebėjo išlipti iš lovos ir negalėjo net pagalvoti apie maistą. Po pietų grįžo Gina ir rado Ebę su pižama sėdinčią ant sofos ir žiūrinčią televizorių. Ji paklausė, ar Ebė serga, o ta atsakė:

– Ne, tik esu kvaila.

Gina ją iškamantinėjo ir sužinojo, kad Ebę atleido. Ji iškart sunerimo, kad draugė neturės iš ko susimokėti savo nuomos dalies, bet kai Ebė papasakojo, kas nutiko, Gina ją užjautė ir palaikė. Tada

pasiūlė kreiptis į vietinę įdarbinimo agentūrą arba paieškoti darbo kokioje nors mažesnėje miesto drabužių parduotuvėje. Po to, kai ilgai kamuoja piktos mintys ir pasibjaurėjimas savimi, paprastai erzina viskas, todėl Ebė atšovė:

– Tu nesupranti. Aš dar nepasiruošusi nieko daryti. Man reikia apie viską pagalvoti.

Ji keletą dienų galvojo ir kiekvieną kartą be saiko analizuodama vis giliau skendo į depresiją, o jos motyvacija vis labiau seko. Ebė visą savaitę neiškėlė kojos iš namų ir Gina nebeištvėrė:

– Tau reikia judintis ir kažką daryti! Taip sėdėdama niekada nesusirasi darbo! Aš negalėsiu ilgai dengti tavo nuomos dalies. Arba susirask darbą, arba kraustykis iš čia.

Giliai širdyje Ebė žinojo, kad Gina teisi, bet tą akimirką pasijuto išduota ir apleista. Ji nuslinko į savo kambarį ir atsigulė į lovą. Gina pasijuto siaubingai, kad taip nesusivaldė ir nuėjo pas Ebę pasikalbėti. Bet Ebė tik užsitraukė antklodę ant galvos ir atsisakė leistis į kalbas. Ebės laimei, Gina lengvai nepasidavė. Nuėjusi į virtuvę ji surado įdarbinimo paslaugų biuro telefono numerį ir sutarė dėl Ebės susitikimo kitą dieną. Kai ji vakare apie tai pasakė Ebei, toji tiesiog pasiuto. Tačiau Gina nenusileido ir pasakė:

– Arba eini į susitikimą, arba kraustaisi. Taškas.

Ebė šiaip ne taip prisivertė apsirengti ir nueiti į susitikimą, o pakeliui netgi pagalvojo, kad būtų visai malonu pasikalbėti apie savo darbo vargus su atjaučiančiu klausytoju. Tačiau jai skirta darbo klausimų patarėja ir psichologė Marilina toli gražu nebuvo tokia šilta ir miela moteriškė. Ji iškart perprato Ebės nusiskundimus savo vadovais ir uždavė Ebei konkrečius klausimus apie tai, ko ji nori iš savo gyvenimo. Vienintelis Ebės atsakymas buvo toks: „Noriu uždirbti daug pinigų“, o Marilina į tai atsakė:

– Tai ne karjeros planas, brangioji. Tau teks padirbėti.

Ebė atsigauna

Polinkis be saiko piktai analizuoti vos nesugriovė Ebės karjeros. Dėl to ji keletą kartų pasielgė neapgalvotai. Nors tą akimirką taip elgtis atrodė teisinga, bet iš tikrųjų tai buvo potencialiai pražūtinga, pavyzdžiui, kai ji nuspręsdavo staiga mesti darbą. Tik po to, kai pradėjo pastebėti savo įprotį pasiduoti negatyvioms mintims ir griebtis impulsyvių veiksmų, Ebė ėmė labiau kontroliuoti savo karjerą.

Per pirmuosius kelis susitikimus Marilina atkreipė dėmesį, kad Ebė kiekvieną kartą susirasdavo naują darbą ir jį prarasdavo arba mesdavo dėl to, kad buvo supykusi. Ilgiau pasikalbėjusi ir pamačiusi psichologinio testo atsakymus Marilina patvirtino, kad Ebei labai tinka darbas mados srityje. Bėda buvo tai, kad Ebė užkirto visus savo kelius atgal į du pagrindinius miesto parduotuvių tinklus. Be gerų rekomendacijų ji negalės gauti gero darbo drabužių pramonėje. Reikėjo sugrįžti pas Heleną ir pripažinti, kad taip be perspėjimo mesti darbą buvo klaida. Ebė tam priešinosi, bet Marilina mokėjo įtikinti. Jos suvaidino, ką Ebė sakytų Helenai ir kokios gali būti skirtingos Helenos reakcijos. Marilina padėjo jai sugalvoti, kaip atsakyti, jeigu Helenos reakcija bus neigiama, ir paaiškino, kaip nustoti jaudintis dėl to, kad ji ruošiasi kreiptis į Heleną.

Ebė paskambino Helenai paprašyti susitikti, ir nustebusi Helena sutiko. Ebė pradėjo pokalbį taip pat, kaip ir vaidindama situaciją su Marilina, – prisiėmė atsakomybę už savo veiksmus ir atsiprašė už tai, kad buvo tokia storžievė ir be išankstinio perspėjimo metė darbą. Ji turėjo vienintelį tikslą – norėjo ištaisyti sugadintus santykius su Helena, kad vėliau galėtų paprašyti jos rekomendacijos. Ir neteko žado, kai Helena pasiūlė jai sugrįžti.

– Po to, kai išėjai, turėjau kitą padėjėją, bet ji buvo tik sekretorė. Ebe, tu turi tikrą potencialą ir talentą. Norėčiau, kad dirbtum su manimi.

Iš pradžių Ebė pagalvojo, kad jai vaidenasi. Ji sutiko su Helenos pasiūlymu ir apsvaigusi išėjo namo. Pakeliui priėmė du svarbius sprendimus. Pirmiausia ji nusprendė lankyti vakarinius rinkodaros ir dizaino kursus vietiniame koledže, kad įgytų geresnę kvalifikaciją ir būtų paaukštinta parduotuvių tinkle. Antra, ji nusprendė ir toliau susitikinėti su Marilina, net jeigu tektų ją samdytis privačioms konsultacijoms. Ebė pagaliau suprato, kad turi blogą įprotį supykti dėl savo nepasitenkinimo darbu, o paskui, norėdama nuslopinti tą pyktį, imasi impulsyvių veiksmų.

Grįžus dirbti su Helena, praėjus vos kelioms savaitėms ji ir vėl pasijuto nepatenkinta. Po to, kai Helena nesutiko su Ebės pasiūlymu, kad parduotuvei reikėtų pradėti pardavinėti naują, jaunos rūbų dizainerės kurtą drabužių liniją, apie kurią ji buvo skaičiusi, Ebę ir vėl užplūdo karčios mintys:

> Ji žiūri į mane tik kaip į savo tarnaitę. Sakė, kad vertina mano idėjas, bet to nematyti – ji daro tik tai, kas jai atrodo geriausia, ignoruoja mane ir tik siuntinėja tvarkyti visokių reikalų!

Tačiau šį kartą, kai Ebė išgirdo savo mintis ir pajuto, kad vėl pradeda analizuoti, užuot ėmusis impulsyvių veiksmų, ji apie tai papasakojo Marilinai. Ši paklausė, ar Ebė turi įrodymų, kad Helena negerbia jos nuomonės. Savaitės pradžioje, kai Ebė pyko ant Helenos, atrodė, jog egzistuoja gausybė įrodymų, kad Helena su ja elgiasi neteisingai. Dabar, kai protas buvo aiškesnis ir kai į ją buvo įsmeigtas Marilinos žvilgsnis, toji gausybė atrodė labai maža. Tiesą pasakius, Ebė prisiminė daug pavyzdžių, kai Helena sutiko su jos pasiūlymais ir netgi pagyrė jos idėją prieš kitus darbuotojus.

Marilina paaiškino, kad pykdama Ebė viską mato tik pro pykčio prizmę ir nesugeba pamatyti to, kas prieštarauja jos nuotaikai. Ebę taip užvaldydavo piktos mintys, kad ji būdavo beveik visiškai tikra, jog su ja elgiamasi neteisingai, ir kad ji privalo atkeršyti tiems,

kas ją išnaudoja. Marilina paklausė, kada Ebę dažniausiai apninka tokios piktos mintys, ir sužinojo, kad tai paprastai nutinka savaitės pradžioje, kai ji jaučiasi išsekusi po savaitgalio.

– Ebe, alkoholis sukelia depresiją ir jeigu jo dar likę smegenyse, tada gali galvoti tik apie tai, kas slegia.

Ebė susitarė su Marilina, kad ji sumažins savo savaitgalinius šėliojimus, o ypač alkoholio vartojimą bei linksminimąsi iki paryčių, ir pamėgins susirasti naujų draugų, kurių gyvenime svarbiausia ne tik savaitgalio linksmybės.

Norint nugalėti pragaištingus minčių ir elgesio įpročius daugeliui žmonių labai padeda, o kartais yra absoliučiai būtina, padirbėti su profesionaliais psichologais. Marilina parodė Ebei, kad kuomet tos akimirkos nuotaika skatina ją be saiko analizuoti, tada ji nemato išsamaus ir tikro savo gyvenimo vaizdo. Pykčio apimta Ebė tematydavo priežastis, dėl ko reikia pykti, o kai jausdavosi liūdna ir būdavo savimi nepatenkinta, matydavo tik blogus savo poelgius. Ebė išmoko netikėti tuo paveikslu, kurį jai nupiešia besaikis analizavimas, ir paklausti savęs, ko jai trūksta. Gal galima į tą pačią situaciją pažvelgti kitaip? Tai sustabdydavo jos nesibaigiančias mintis, nuramindavo Ebę ir tada ji galėdavo galvoti blaiviau.

Kursuose Ebė susirado naujų draugų. Jai patiko dvi moterys, kurios, kaip ir ji, buvo jaunos, vienišos ir labai rimtai galvojo apie tai, kokią karjeros kryptį pasirinkti. Be to, Ebė pastebėjo, kad koledže jai niekada tiek nepatikdavo istorijos paskaitos, kaip šie vakariniai užsiėmimai. Ji matė ryšį tarp to, ką kalba dėstytojai, ir tarp savo darbo patirties parduotuvėje, – kartais atrodydavo, kad dėstytojų pateikiama teorija ar praktika yra neteisinga, bet tai, ką jie kalbėjo, padėjo Ebei suprasti, kaip Helena ir parduotuvių vadovai sprendžia ką pirkti ar kokias prekes išdėlioti priekinėse eilėse. Ebė vis daugiau klausinėjo Heleną apie mados pramonę ir apie parduotuvių tinklo

rinkodarą. Kiekvieną mėnesį ji pateikdavo Helenai vis informatyvesnių įspūdingų pasiūlymų ir Helena pradėjo patikėti Ebei naujas ir įdomesnes užduotis.

Žinoma, tai, kad Ebė jautė didesnį pasitenkinimą darbu, iki galo neišvadavo jos iš besaikio analizavimo. Vieną penktadienį, kai ji jautėsi išsekusi ir pavargusi nuo galybės tą savaitę nepasisekusių smulkmenų, ją užplūdo nekontroliuojamos mintys:

> Man čia per mažai moka. Grafikas visai nelankstus. O dar tas skandalas praeitą savaitę su Julija dėl jos vitrinos. Ji buvo tiesiog baisi, siaubinga! Nesuprantu, kaip ji galėjo galvoti, kad aš tokią patvirtinsiu. Man atrodo, kad manęs niekada nepaaukštins. Liksiu tvarkytis su kasdienėmis nuobodybėmis, o Juliją tikriausiai paaukštins anksčiau nei mane. Mano darbas apgailėtinas ir aš pati darausi apgailėtina.

Ebė labai norėjo dingti iš parduotuvės ir nueiti išgerti kartu su savo senaisiais draugais. Ji įkišo ranką į stalo stalčių išsiimti savo rankinės ir pamatė kortelę, ant kurios pati buvo užrašiusi: KĄ MARILINA PASIŪLYTŲ DARYTI? Tas užrašas sustabdė Ebę, nes ji žinojo, kad Marilinos atsakymas būtų tikrai ne „prisigerti su savo senais draugais“.

Gali būti labai nelengva atsisakyti įsitikinimų, kad esi teisi, kuriuos tik dar labiau sustiprina piktos mintys, – atsisakyti įsitikinimo dėl nepagrįstų savo pretenzijų, įsitikinimo, kad su tavimi elgiamasi kaip su auka, kad privalai atkeršyti arba kad kiti žmonės turi išgelbėti tave iš keblios padėties. Nors taip galvodami kurį laiką gal ir jaučiamės puikiai, Ebės atveju tokios mintys gali paskatinti priimti labai blogus sprendimus – nesusivaldžius pratrūkti ant kitų ir amžiams sugadinti santykius arba neatpažinti ir nenugalėti savo kaltės bei trūkumų. Darbo srityje tai gali baigtis neišsipildžiusia karjeros galimybe, nuolatiniu nepasitenkinimu ir netgi nedarbu.

Ebė nusprendė atsisėsti prie kompiuterio ir negalvodama užrašyti savo mintis. Prirašiusi du lapus, ji nuėjo į darbuotojų poilsio

kambarį atsinešti gėrimo. Grįžusi atgal perskaitė, ką užrašiusi, ir uždavė sau klausimą, kurį dažnai sakydavo Marilina: „Kokia kita medalio pusė?“ Tai reiškė – kaip galima kitaip pamatyti šią situaciją arba ką apie tai pasakytų kitas žmogus? Prisivertus atsakyti į šiuos klausimus, Ebei praėjo noras taip griežtai kritikuoti kitus.

Skaitydama savo užrašytas mintis Ebė išsigando, nes išgirdo dar vieną – labai kritišką savo tėvo balsą, kuris klausia, kodėl ji neuždirba pakankamai pinigų. Ji ir anksčiau, kai pradėdavo be saiko analizuoti, užsirašinėdavo savo mintis, o dabar perskaičiusi ankstesnius užrašus ir ten išgirdo tėvo balsą. Anksčiau Ebė nesuprato, kaip stipriai yra perėmusi tėvo polinkį kritikuoti ir įkyriai galvoti apie pinigus. Ji pagalvojo: „Nenoriu tokia būti. Nenoriu taip kritikuoti kitų, ir tikrai nenoriu taip kritikuoti savęs. Nenoriu, kad man rūpėtų tik pinigai.“ Nuo tada, vos tik išgirdusi, kad ir vėl pradeda burbėti dėl to, ką kažkas padarė, arba niršti ant savęs už tai, kad nėra tobula ar neuždirba pakankamai pinigų, Ebė tyliai sau sušnibždėdavo: „Tėti, nustok.“

Užrašiusi savo mintis į kompiuterį Ebė galėjo pažvelgti į jas iš kitos perspektyvos. Suvokimas, kad negatyviose mintyse vyrauja tėvo balsas, buvo lūžio taškas ir tai padėjo liautis kritikavus bei nustoti nerimauti dėl pinigų, nes tai yra ne jos pačios, o įkyrios tėvo mintys. Klausydama savo tėvo balso ji ne tik pasijusdavo blogai, bet ir siekė dviejų nesveikų tikslų. Pirmasis tikslas buvo užsidirbti daug pinigų. Žinoma, tai nėra nesvarbu, bet jeigu visą laiką galvosi tik apie tai, kaip užsidirbti daugiau pinigų, negalėsi susitelkti į kitus su darbu susijusius svarbius tikslus, pavyzdžiui, kaip atrasti nišą savo ypatingam talentui. Kitas tikslas, kurio Ebė siekė paveikta kritiško tėvo balso, – tai noras, kad jos viršininkas visada ją įvertintų ir ja pasirūpintų. Siekdama pripažinimo, kad ji yra geras ir vertingas žmogus, Ebė, nesulaukus įvertinimo iš savo tėvo, atsisuko į tokius žmones kaip Helena. Jeigu Helena jos iki galo neįvertindavo, Ebė

jausdavosi išduota, o mintyse pasigirsdavo tėvo kritika. Laimei, Ebė išmoko atpažinti tą negatyvų tėvo balsą ir sustabdyti tokias mintis pašnibždėdama sau: „Tėti, nustok.“

Vieną antradienį, prieš pat susitikimą, kurio metu Ebė turėjo padėti Helenai pateikti vasaros sezono mados pirkimo pasiūlymą pagrindiniam parduotuvės vadovui, ant savo naujojo švarkelio ji netyčia užsipylė kavos. Atsistojusi priešais veidrodį ji bandė išplauti dėmę ir ją apniko mintys:

> Idiote, tu nieko nesugebi padaryti gerai. Vaikystėje buvai nevėkšla, tokia ir likai. Esi tik kvaila maža nevėkšla, kuri apsimeta, kad yra kažkokia didelė ir svarbi skyriaus pirkimo vadovė.

Pakėlusi akis į veidrodį Ebė pamatė mažą, susijaudinusią mergaitę, kurią tėvas dažnai vadindavo „stuobre“. Ji pasijuto menka, susigėdusi ir užsinorėjo bėgti. To daryti neleido įsipareigojimas Helenai, o ilgiau galvojant apie Heleną vaizdas veidrodyje pradėjo po truputį keistis. Ji išsitiesė ir, užuot ant savo švarko pamačiusi tik dėmę, išvydo drabužius, kurie jai stulbinamai tinka. Ji pamatė sveiką, subrendusią jauną moterį, kuri sugeba pakovoti už savo idėjas. Ji pamatė energingą žmogų karjeros pakilime. Ebė pagalvojo: „Štai čia esu tikroji aš, o ne ta maža mergaitė, kurią matė tėvas.“ Ji nustojo plauti dėmę nuo švarko ir paprasčiausiai jį nusivilko. Sijonas ir šilkinė palaidinė atrodė puikiai ir be jo, bet ji nusprendė užbėgti į savo mėgstamą parduotuvės skyrių ir išsirinkti kitą švarką. Tada greitai nuplėšė naujojo drabužio etiketes, paprašė, kad pardavėja įtrauktų išlaidas į jos sąskaitą ir nuėjo į susitikimą parduotuvės posėdžių salėje.

Nusprendusi į save žiūrėti kaip į kompetentingą, brandų, tikslų siekiantį žmogų, Ebė atmetė senąjį, tėvo kritikos suformuotą savo įvaizdį. Anksčiau, kai ji mėgindavo priešintis tam kvailos, nevėkšlos mergaitės įvaizdžiui, Ebė trumpam įsivaizduodavo save kaip išpuikusią moterį, su kuria kiti elgiasi neteisingai ir kuri turi teisę

atsikeršyti. O dabartinė, naujoji Ebė neturėjo skaudinti kitų tam, kad pakeltų savo savigarbą. Dabar ji buvo pasiruošusi sunkiai dirbti, kad įgytų įgūdžių, žinių ir brandumo pasiekti užsibrėžtus tikslus. Dabar ji galėjo ištverti savo nepasitenkinimą darbu, nes pažvelgė plačiau ir pradėjo matyti tai, kas svarbu, – ėmė rodyti kompetenciją ir mokytis dirbti ir nebekreipdavo dėmesio į tai, kas gražiai ar negražiai tą dieną su ja pasielgė. Pajutusi kylantį pyktį ar nepasitenkinimą, užuot leidusi mintims dar labiau įsiaudrinti, nebebėgdavo nuo skausmo. Dabar ji arba stengdavosi nugalėti nepasitenkinimo priežastis, arba pamiršdavo apie tai ir sutelkdavo savo dėmesį į tos akimirkos užduotis.

Pačioje pradžioje, kai tik pradėjo vaikščioti pas Mariliną, Ebė prisipažino, kad jos besaikis analizavimas dažniausiai prasideda pirmadieniais arba antradieniais, kai ji pervargusi po visą naktį trukusių savaitgalio linksmybių ir vis dar jaučia slegiantį alkoholio poveikį. Tokie negalavimai tik dar labiau padidindavo nepasitenkinimą darbu ir ji matydavo tik tai, kas darbe nepatinka. Tačiau kol Marilina jai to nepaaiškino, Ebė buvo įsitikinusi, kad mato darbą tokį, koks jis yra, – nuobodų, nedėkingą, pilną nekompetentingų, ją erzinančių žmonių. Jeigu nesupranti, kas sukelia negatyvius jausmus, tuomet labai nesunku priimti prastus sprendimus. Vieną tokią dieną Ebė metė darbą, nes buvo įsitikinusi, jog atsidūrė aklagatvyje, kad jos darbas yra beviltiškas ir kad vienintelis sprendimas yra jį mesti, kai tuo tarpu tikroji jos nepasitenkinimo priežastis buvo pagirios. Tai klasikinis pavyzdys, kaip ieškant negatyvių jausmų priežasčių reikėtų į viską pažiūrėti paprasčiau. Gali būti, kad tikrai yra kokių nors gilių ir tamsių priežasčių, dėl ko jaučiatės prastai, – pasirodo, Ebei tai buvo santykiai su tėvu, kurie dažniausiai ir vertė ją taip savikritiškai galvoti. Tačiau kai jaučiatės pervargusi arba jeigu jus veikia alkoholis, tuomet labai sunku suprasti, ką iš tikrųjų reiškia jūsų jausmai.

- - -

Ebės, kaip profesionalios darbuotojos, įvaizdžio atkūrimas ir įgūdžiai, kuriuos ji išsiugdė tam, kad nugalėtų polinkį be saiko analizuoti, neatsirado per vieną naktį. Reikėjo daug mėnesių dirbti su Marilina, kad ji po truputį įgytų stiprybės nugalėti tėvo balsą ir įprotį elgtis impulsyviai, kuris atsirado pačioje jos karjeros pradžioje. Pasitaiko žmonių, kurių karjera dėl besaikio analizavimo ir analizuojant priimtų neišmintingų sprendimų daugybę metų nepajuda iš vietos. Jie niekada iki galo neįvertina, kokios karjeros nori, ir tiesiog ieško, kaip greičiau susitvarkyti su savo emocijomis, – be jokio reikalo keičia darbus arba gyvena tik dėl savaitgalių. Darbe jie jaučiasi nelaimingi ir ne tokie produktyvūs, kokie galėtų būti. Po darbo jie vengia apie tai galvoti, bet viduje slypi gili ir maudžianti baimė pirmadienio rytą vėl eiti į darbą.

Ebė parodė, kad įmanoma liautis be saiko analizuoti darbo problemas ir išvengti žalingo besaikio analizavimo poveikio karjerai. Pasinaudoję 4, 5 ir 6 šios knygos skyriuose aprašytomis priemonėmis, kurias pasitelkė Ebė ir kiti, galite išsivaduoti iš tų minčių šablonų, kurie stabdo jūsų karjerą, ir atrasti naują karjeros kryptį, kuri pagerins jūsų gyvenimą ir suteiks daugiau galimybių pasiekti aukštų tikslų pasirinktoje srityje.

11 skyrius

Nuodingos mintys: besaikis sveikatos problemų analizavimas

Daugelis šią knygą skaitančių žmonių yra jauni ir gana sveiki, todėl jums dar tikriausiai neteko susidurti su rimtomis sveikatos problemomis. Tačiau ateina toks gyvenimo laikas, kai šios bėdos tampa neišvengiamos. Sveikatos problemos gali būti puikus penas besaikiams apmąstymams dėl daugelio priežasčių. Gali būti, kad liga kelia pavojų mūsų gyvybei. Jeigu gyvybei pavojaus negresia, dėl ligos gali atsirasti neįgalumas, fiziniai trūkumai, skausmas, galime netekti darbo arba būti priversti kentėti nemalonias medicinines procedūras. Galbūt neturime pakankamai pinigų susimokėti už sveikatos apsaugą. Gali būti sunku suprasti, kas mums negerai. Gydytojai kartais nemoka bendrauti su pacientais, o galbūt iš skirtingų gydytojų išgirsime prieštaraujančias nuomones. Galime būti priversti patys apsispręsti dėl savo sveikatos apsaugos, nors ir jausimės neturintys kompetencijos arba nenorėsime to daryti. Gali kilti abejonių dėl to, ar gydytojai priima teisingus sprendimus. Kartais atrodo, kad sveikatos apsaugos sistemoje pilna grubių, persidirbusių žmonių, kuriems visiškai nerūpi mūsų orumas ir gerovė. O galiausiai, labai dažnai liga, atvirkščiai nei dauguma kitų gyvenimo problemų, „nepraeina“ vien tik dėl to, kad mes stengiamės išgyti.

Galbūt pavyksta sumažinti ligos įtaką gyvenimui, tačiau net geriausi vaistai jos neįveikia. Todėl ištisas savaites, mėnesius ir netgi metus turime diena iš dienos gyventi su ja ir su jos pasekmėmis.

Besaikis analizavimas apie gyvenimą ir mirtį

Ilgus mėnesius kovodama su krūties vėžiu Mišelė negalėjo liautis be saiko analizuoti. Ji visus savo trisdešimt trejus gyvenimo metus labai giliai slėpė baimę susirgti krūties vėžiu. Jos motina ir dvi tetos, – aukštos, tvirtai sudėtos Vidurio Vakarų moterys, kurios iš savo protėvių paveldėjo šiaurietišką išvaizdą, – susirgo krūties vėžiu. Abi tetos mirė nuo ligos, o motina vis dar buvo gyva ir dabar, praėjus ketveriems metams po pirminės diagnozės, jau sveika. Mišelė iš motinos paveldėjo tiesius šviesius plaukus ir mėlynas akis, tačiau, skirtingai nei mama, ji vengdavo riebaus maisto, kokį valgydavo vaikystėje, ir kasdien bėgiodavo, todėl buvo liekna ir puikios fizinės formos. Ji visais būdais stengėsi, kad jos galimai paveldėti krūties vėžio genai neturėtų galimybės „sudygti".

Tačiau netrukus po trisdešimt trečiojo gimtadienio, nuėjus pas ginekologę įprastai apžiūrai, įvyko tai, ko ji tikrai nesitikėjo. Gydytoja apčiuopė gumbą. Mišelę apėmė siaubas, kūnas apsunko ir ją užplūdo nekontroliuojamų minčių srautas:

> Visada žinojau, kad taip gali nutikti. Bet niekada netikėjau, kad tai įvyks. Aš tokia jauna. Tai tikrai blogai. Aš to neištversiu. Kai pranešiu apie tai mamai, ją ištiks širdies smūgis. Kaip ji tą ištvers? O tėtis – su juo bus dar blogiau. Kodėl aš pati nepastebėjau to gumbo? Gal paprasčiausiai nenorėjau jo matyti? Aš neištversiu. Čia pat dabar palūšiu.

Mišelės gydytoja jai kartojo, kad nereikia pulti į paniką ir kad būtina tuoj pat atlikti mamografiją. Mišelė beveik nieko negirdėjo, nes mintys lakstė kaip pašėlusios.

Ji turėjo apie ką pagalvoti. Jai grėsė liga, kuri pražudė dvi jos tetas, kuria sirgo jos motina ir kuriai ji turėjo didelį genetinį polinkį. Net ir moteriai, kurios šeimos istorijoje nebuvo krūties vėžio atvejų, išlįstų daugybė baimių, kurios po diagnozės skatintų be saiko analizuoti, o jeigu krūties vėžys diagnozuojamas jaunai moteriai, kurios šeimos istorijoje yra šios ligos atvejų, – tai priverčia labai sunerimti.

Tačiau Mišelė suprato, kad ji privalo išgirsti, ką sako gydytoja, todėl ėmė tiesiogine to žodžio prasme purtyti galvą, kad nutrauktų užplūdusių minčių laviną. Gydytoja išsigando, bet Mišelė paaiškino, kad taip ji stengiasi išblaškyti savo mintis, kad galėtų klausytis.

Važiuodama namo ji negalėjo susivaldyti ir mintyse kartojo sau gydytojos žodžius:

> Ji pasakė, kad gumbas nedidelis ir tai yra gerai. Bet, Viešpatie, mano šeimos istorijoje tiek krūties vėžio atvejų, o man tik trisdešimt treji! Ji tik norėjo, kad aš pralinksmėčiau. Ką ji iš tikrųjų galvojo? Kaip sužinoti, kokia tikra vėžio tikimybė? Ar noriu tą žinoti? Kaip reikės apie tai pranešti tėvams?

Mišelė vairavo taip nedėmesingai, kad nuvažiavo nuo kelio. Laimei, ji sugebėjo suvaldyti automobilį. Jos besaikis analizavimas kelioms akimirkoms nutrūko ir ji turėjo galimybę sau pasakyti:

> Nesiruošiu dėl to žūti autoavarijoje! Mišele, nustok! Žinai tik tiek, kad yra gumbas. Normalu, kad dėl to neramu, bet nereikia visiškai pamesti galvos. Kol nesužinosiu daugiau, tėvams nieko nesakysiu.

Mišelė pradėjo galvoti apie tai, kad jos gyvybei kilo pavojus. Dabartiniai tyrimai rodo, kad besaikis analizavimas gali trukdyti moteriai savimi pasirūpinti. Sonja Liubomirsky iš Kalifornijos universiteto Riversaide tyrė moteris, kurios savo krūtyse aptiko auglius ir pastebėjo, kad tos moterys, kurios buvo ypač linkusios viską be saiko analizuoti, gydytojams apie tai pranešdavo mėnesiu vėliau negu moterys, kurios tokio polinkio neturėjo.[1] Tai daug ką paaiškina, kai

kalbame apie besaikio analizavimo poveikį mintims ir problemų sprendimui. Moteris gali pasiduoti pesimizmui, pasijusti bejėgė ir netekti vilties išsigydyti krūties auglį. Besaikis analizavimas trukdo imtis pozityvių veiksmų, kurių paprastai imtumės siekdamos išspręsti šią problemą. Be to, be saiko analizuojant pradedi abejoti dėl bet kokio veiksmo tokioje situacijoje.

Mišelė sutelkė savo dėmesį į kelią ir grįžusi namo nusprendė neprarasti vilties, kad jai nieko bloga. Tą vakarą, kai jos septynerių metų sūnus Toris nuėjo miegoti, Mišelė pranešė naujieną savo vyrui Džeisonui. Ir pravirko. Džeisonas apsikabino ją ir glostydamas jos ilgus plaukus leido žmonai išsiverkti.

Po kelių dienų Mišelei buvo atliktas mamografijos tyrimas, kuris patvirtino, kad kairiojoje krūtyje yra įtartinas darinys. Tą pačią dieną buvo atlikta audinių biopsija ir paaiškėjo, kad tai smarkiai pakitusios ląstelės. Mišelė drebėdama sėdėjo su ligoninės chalatu, kai gydytoja pranešė jai biopsijos rezultatus. Jos galvoje taip garsiai gaudė sirenos, kad ji tik vos ne vos girdėjo, ką sako gydytoja. Kažką apie operaciją. Po savaitės. Aštuonioliktą dieną. Ar Mišelė nesutinka šalinti krūties? Jai atrodė, jog ji pasakė, kad nėra tikra. Dar daugiau minčių:

> Dieve, kodėl Džeisonas neatėjo kartu? Jis gi siūlėsi. Pasakiau, kad pati susitvarkysiu. Nepajėgiu klausytis. Nesugebu galvoti. Operacija. Turiu susiimti, kad galėčiau užduoti klausimų.

Mišelė pertraukė gydytoją sakinio viduryje ir pasakė:

– Man reikia atgauti kvapą ir pradėti blaiviai mąstyti. Dabar nepajėgiu nieko išgirsti. Gal galite man duoti kelias minutes?

Gydytoja atrodė kiek nepatenkinta, bet sutiko su Mišelės prašymu ir išėjo iš kambario. Mišelė pajuto, kad tuoj pravirks. Ji nenorėjo, kad grįžusi gydytoja rastų ją kūkčiojančią, todėl pradėjo giliai

kvėpuoti. Giliai įkvėpė pro nosį, sutelkė savo dėmesį į įeinančio oro vėsą, tyliai kartodama „įkvėpti". Tada lėtai iškvėpė, tyliai sakydama „iškvėpti", ir pajuto, kaip jos kūnas atsipalaiduoja. Po minutės ji pasijuto daug ramesnė. Tada pasakė sau:

> Palūžti ir išsiverkti galiu ir viena namie. Dabar grįžus gydytojai turėsiu tik kelias minutes ir privalau viską suprasti. Reikia daug ko paklausti. Ką turiu sužinoti prieš išeidama? Jeigu tokioje situacijoje būtų mano draugė, ko jai liepčiau paklausti?

Mišelė išsitraukė iš rankinės bloknotą ir rašiklį ir užsirašė klausimus, kuriuos ji norėtų užduoti. Kokią konkrečiai operaciją rekomenduoja gydytoja? Ar operacija yra absoliučiai būtina? Kokios alternatyvos? Ar jai vis tiek reikės chemoterapijos? Kokia operacijos rizika? Ar labai rizikinga laukti ir dabar nedaryti operacijos?

Gydytojai grįžus Mišelė uždavė jai visus tuos klausimus ir kiek įmanoma atidžiau išklausė atsakymus. Jos iki galo neįtikino gydytojos argumentai, kad operacija yra geriausias pasirinkimas. Todėl ji paprašė, kad jai rekomenduotų antrąją nuomonę. Gydytoja labai susierzino ir Mišelė pasijuto kalta ir susigėdusi. Bet mintyse pažvelgė į visą tai iš šalies ir papriekaištavo sau, kad jaučiasi kalta dėl to, jog savimi rūpinasi. Ji nenusileido ir gydytoja rekomendavo jai krūties vėžio specialistą universiteto ligoninėje.

Besaikis analizavimas vos nesutrukdė Mišelei užduoti klausimų, kuriuos ji turėjo užduoti, o svarbiausia – pareikalauti antros nuomonės. Jausdama, kad gydytoja nepatenkinta, Mišelė pasijuto kalta, jog verčia ją jaustis nepatogiai. Deja, toks kaltės jausmas yra įprastas moterims – mes nieku gyvu nenorime, kad mūsų dvejonės ir nerimas ką nors trukdytų, o ypač jeigu tai svarbus gydytojas. Todėl dažnai taip nieko ir nepasakome. Bet pradėję analizuoti tuos rūpesčius kaskart vis labiau ir labiau juos išpučiame ir pradedame sau priekaištauti, kad neišklausinėjome visko apie savo pačių sveikatą.

Tos trys savaitės iki susitikimo su kitu specialistu buvo tikra kankynė. Gal nieko nedarydama dėl to gumbo ir reikalaudama antros nuomonės ji pasielgė kvailai? Kas, jeigu vėžys agresyviai plinta? Kiek jis išplis per tris savaites? Mišelė prasitarė apie tai Džeisonui. Jis pasakė, jog didžiuojasi ja dėl to, kad ji pareikalavo antros nuomonės. Tai kiek numaldė jos laukimo nerimą. Bet tuojau atsirado daugybė kitų nerimą keliančių dalykų. Audringiausi apmąstymai kildavo naktimis. Ji išsekusi užmigdavo, bet apie 2 valandą nakties pabusdavo ir pradėdavo analizuoti:

> Kas bus su Toriu, jeigu aš numirsiu? Džeisonas geras tėvas, bet Toriui reikia manęs. Džeisonas kartais su juo pernelyg griežtas. Džeisonui irgi manęs reikia. Mes nenusipelnėme, kad su mumis tai nutiktų. Toris per mažas netekti motinos. Džeisonas nenusipelno likti vienišas tėvas. Ar jam pakaks pinigų užauginti Džeisoną be mano atlyginimo? Nenoriu, kad apie tai sužinotų kolegos darbe. Nenoriu atsakinėti į klausimus ir kad jie į mane keistai žiūrėtų. Žmonės su vėžiu sergančiais žmonėmis elgiasi kitaip. Tai neteisinga, bet taip yra. Net jeigu ir išgyvensiu, jie vis tiek visą likusį gyvenimą su manimi elgsis kitaip. Negaliu niekam apie tai pasakoti. Tėvai. O kaip tėvai? Jie jau tiek prisikentėjo. Neteisinga, kad jiems reikės ištvert dar ir tai. Neturėčiau taip galvoti. Kas sako, kad gyvenimas teisingas? Ar mano tikėjimas pakankamai stiprus? Kas bus po mirties? Ar aš pakankamai tikiu Dievą?

Kelias naktis besaikio analizavimo priepuoliai ištisas valandas nedavė Mišelei miegoti. O po tokių naktų darbe ji dirbdavo labai sulėtintai (ji dirbo rašytoja moterų žurnale). Nuovargis tik dar labiau gilino depresiją dėl sveikatos.

Vieną dieną Mišelė spoksojo į savo kompiuterio ekraną ir jos galvoje sukosi liguistos mintys apie tai, ar po krūties operacijos ji vis dar bus patraukli Džeisonui. Tokių minčių įkarštyje ji taip garsiai šūktelėjo „Stop!“, jog tame pačiame kabinete sėdinti kita moteris net krūptelėjo išsigandus. Mišelė keletą kartų giliai įkvėpė ir pasakė sau: „Tokios mintys mane žlugdo. Nenoriu gyventi kančioje.

Neleisiu, kad liga užvaldytų mano gyvenimą." Ji pakilo nuo savo darbo stalo, nužygiavo koridoriumi link lifto ir išėjo trumpam pasivaikščioti. Atėjusi į netoliese esantį nedidelį parką atsisėdo ant suoliuko ir pradėjo melstis Dievui, kad Jis padėtų jai susitvarkyti su savo nerimu. Ji tiesiog sudėjo rankas maldai ir simboliškai iškėlė visas savo baimes, kad Dievas jas iš jos paimtų. Pro šalį su vežimėliu ėjusi moteris keistai žvilgtelėjo į ją, bet Mišelė nekreipė dėmesio ir pajuto, kaip ją užlieja palengvėjimo banga.

Natūralu, kad susidūrus su rimta liga kyla daug minčių apie mirties galimybę. Mišelė buvo religinga moteris ir jos tikėjimas Dievą padėjo ištverti šią slegiančią patirtį, bet tuo pat metu tai buvo ir jos religinių įsitikinimų išbandymas. Sužinoję, kad gali staiga mirti, kai kurie žmonės tą priima kaip Dievo plano dalį. Tačiau daugeliui religingų žmonių, kaip ir Mišelei, kyla klausimų dėl šios patirties prasmės ir dėl savo tikėjimo tvirtumo. Mišelė klausinėjo, kodėl Dievas užkrovė jai ir jos šeimai šią sunkią krūties vėžio naštą. Kaip jai žinoti, kad jos tikėjimas pakankamai stiprus? Ir, apskritai, ar nieko, kad ji uždavinėja tokius klausimus – gal tai reiškia, kad jos tikėjimas nepakankamai stiprus?

Ilgainiui Mišelė rado atsakymus į savo klausimus. Tačiau su kolegomis atlikdami tyrimus su žmonėmis, kurie susirgo rimta liga arba išgyveno sunkią artimųjų ligą, pastebėjome, kad klausimai apie tikėjimą ir prasmę gali sukelti pačius aršiausius besaikius apmąstymus ir versti be galo analizuoti.[2] Linkusiems be saiko analizuoti gali būti labai sunku ištverti klausimus apie prasmę ir tikėjimą. Gali apimti gilus kaltės jausmas dėl to, kad abejojame, kad mums kyla klausimai dėl Dievo ar dėl religinių įsitikinimų. Dauguma žmonių nesusimąsto apie mirtį tol, kol ji pažvelgia tiesiai į akis, todėl staiga nustembame pamatę, kaip silpnai tikime tuo, kas nutiks po mirties, arba tuo, kokią prasmę turi sunkumai mūsų gyvenime. Kalbant apie

savo mirtį ir savo sunkumus, atsakymai, kuriuos anksčiau turėdavome paruošę, – kad mirtis yra gyvenimo dalis arba kad sunkumai padeda mums augti, – gali skambėti tuščiai ir paviršutiniškai. Be saiko analizuodami jaučiamės dar labiau neužtikrinti dėl bet kokio atrasto atsakymo, todėl patyrus didelį stresą būna dar sunkiau pamatyti kokią nors prasmę ar sutvirtinti savo tikėjimą. Atrodo, kad jau atradai atsakymus į krizės metu iškilusius sudėtingus religinius ar egzistencinius klausimus, bet, žiūrėk, viską analizuojantis protas čia pat pertraukia sakydamas: „Taip, bet..."

Mišelė susidūrė ir su moterims būdingomis analizavimo formomis. Ji ėmė nerimauti dėl to, kas nutiks su visais jos artimaisiais, – su jos sūnumi Toriu, vyru Džeisonu ir tėvais. Ji labai daug galvojo apie tai, kaip į naujienas apie ligą sureaguos jos tėvai, ypač motina. Ji išgyveno dėl to, kas bus su Toriu, jeigu ji mirs. Ji galvojo apie tai, ar po operacijos vis dar bus patraukli Džeisonui. Moterys jaudinasi dėl kitų ir net tamsiausiomis baimės bei skausmo akimirkomis mus labai dažnai apninka nerimas dėl mylimų žmonių.

Mišelė pakilo nuo suoliuko ir iš mobiliojo telefono paskambino į darbą pranešti, kad pasiima laisvą likusią dienos dalį ir į darbą šiandien nebegrįš. Kaip tik tuo metu Toriui turėjo baigtis pamokos, todėl ji nuskubėjo į automobilių stovėjimo aikštelę, įšoko į savo tamsiai mėlynos spalvos „Volvo" ir išvažiavo jo pasiimti, kol jis dar neįsėdo į autobusą, kuriuo paprastai grįždavo namo. Iš pradžių ji su sūnumi užsuko į jųdviejų pamėgtą ledų parduotuvėlę paskanauti ledų, tada nuėjo į parką prie namų trumpam pažaisti futbolą. Liesas ir mažas Toris varinėjo kamuolį bėgiodamas į vieną ir kitą pusę, o Mišelė bandė jį perimti. Sūnus reikalavo viso Mišelės dėmesio ir energijos, o kartu tai buvo ir puiki mankšta. Baigiantis popietei Mišelė jautė tiek fizinį, tiek psichinį palengvėjimą, kokio nebuvo jautusi nuo tada, kai gydytoja pirmąkart rado jos krūtyje gumbą.

Keletą iki susitikimo su gydytoju likusių dienų Mišelė stengėsi, kad jos gyvenimas būtų kiek įmanoma įprastesnis ir optimistiškesnis. Darbe ji pasinėrė į tyrimus naujam žurnalo straipsniui. Pajutusi, kad vėl pradeda analizuoti, ji išklausydavo savo mintis, užrašydavo jas į kompiuterį ir kuriam laikui atidėdavo. Vėliau sugrįžusi prie savo užrašų paklausdavo savęs, dėl ko reikia užduoti klausimus antrajam gydytojui, kur ji pati gali kažko imtis, o kas tėra tušti išgyvenimai, kuriuos pagimdė nerimas. Mišelė mėgino internete ieškoti informacijos apie krūties vėžį, bet pamatė, kad didžioji jos dalis yra pernelyg paviršutiniška arba labai techniška. Čia ką nors perskaičiusi ji dažniausiai dar labiau sutrikdavo ir išsigąsdavo, nes nežinojo, ar tai tikrai tinka jos atvejui.

Kai pagaliau atėjo laikas susitikti su krūtų specialistu, Mišelė buvo apsiginklavusi ilgu sąrašu klausimų. Mintyse ji susikūrė savo, kaip stiprios, kompetentingos ir susivaldžiusios moters, įvaizdį. Ji paprašė, kad Džeisonas eitų su ja, nes norėjo, kad šalia būtų kitas žmogus, galintis išklausyti, ką sako gydytojas, ir palaikyti ją emociškai. Jie susėdo steriliame baltame tyrimų kabinete ir netrukus durys atsidarė. Į kabinetą pasitikinčiu žingsniu įėjo aukštas, pliktelėjęs vyras, plačiai nusišypsojo ir prisistatė esąs gydytojas Filipsas.

– Peržiūrėjau jūsų tyrimų rezultatus ir istoriją. Sutinku su jūsų ginekologe, kad šiuo atveju reikalinga operacinė biopsija, kurios metu bus pašalinti visi vėžio apimti audiniai.

Nors Mišelei atrodė, kad ji jautėsi pasiruošusi tokiam pranešimui, ji vis tiek suakmenėjo. Giliai įkvėpusi pasakė:

– Turiu jums keletą klausimų.

Ji pusvalandį klausinėjo gydytojo Filipso apie alternatyvas, apie tai, ko galima tikėtis po operacijos, kokia rizika ir taip toliau. Džeisonas irgi uždavė porą klausimų. Kai gydytojas Filipsas išėjo iš tyrimų kambario, Mišelė pažvelgė į Džeisoną ir tyliai pratarė:

– Tikriausiai reikės tą padaryti.

Ir apsipylė ašaromis. Ji verkė, o Džeisonas laikė ją stipriai apsikabinęs. Po kelių minučių Mišelė atlėgo ir pradėjo giliai kvėpuoti. Nuėjusi prie kriauklės ėmė šaltu vandeniu praustis veidą, o Džeisonas tuo tarpu švelniai masažavo jai nugarą. Pajutusi, kad jau pakankamai susitvardė, ji atsisuko į Džeisoną ir pasakė:

– Noriu pasivaikščioti. Gal nueikime prie upės?

Jie nuėjo į parką, kur buvo galima ištisas mylias vaikščioti palei upę. Beeinant Mišelė išpasakojo visas labiausiai nerimą keliančias ir bjauriausias savo mintis, kurios ją kamavo dėl ligos ir operacijos, – apie savo mirties baimę, apie tai, kad ji bijo, jog bus nepatraukli Džeisonui, apie savo išgyvenimus dėl Torio, apie nerimą dėl to, kaip apie ligą pranešti tėvams. Džeisonas išklausė ją ir, nesumenkindamas nė vieno jos nerimo, švelniai paminėjo keletą dalykų, kuriuos sakė gydytojas ir kurie prieštaravo kai kuriems Mišelės išsakytiems išgyvenimams. Kai ji prisipažino bijanti, kad po operacijos atrodys siaubingai, Džeisonas atsakė:

– Filipsas sakė, kad gali būti, jog krūties šalinti nereikės ir kad tai bus tik labai mažas pjūvis. Tu tokia graži ir vienas nedidelis randas tikrai nepakeis tavo išvaizdos.

Džeisonas padėjo žmonai iš naujo pergalvoti tai, kas jai kelia nerimą. Jie nusprendė ateinantį savaitgalį nuvažiuoti pas jos tėvus, kartu pranešti šias naujienas ir keletą valandų su jais pabūti, kad tėvams būtų lengviau susitaikyti su pirminiu šoku. Po keleto valandų pasivaikščiojimo ir pokalbių jie galiausiai atsisėdo parko kavinėje ir suvalgė po permirkusį dešrainį su aitriosiomis paprikomis.

Savaitgalį, palikę Torį pas draugus, Mišelė su Džeisonu nuvažiavo pas jos tėvus. Mišelės tėvai suprato, jog tikriausiai kažkas atsitiko, kad vaikai atvyksta tokio neįprasto vizito. Mišelė pranešė tai, ką repetavo jau keletą pastarųjų dienų:

– Gydytojai mano, kad man krūties vėžys. Kitą savaitę mane operuos.

Ir tie žodžiai, ir visa ši situacija jai atrodė kažkokie nerealūs.

Mišelės motina nepravirko, tik giliai įkvėpė ir pasakė:

– Mieloji, aš tą išvėriau ir tu tą išversi. Mes padarysime tą kartu.

Tėtis su mama ištiesė rankas apsikabinti dukrą ir iš Mišelės akių pasipylė ašaros. Ta popietė su tėvais buvo kupina meilės ir palaikymo jausmo. Mišelė papasakojo, ką sakė gydytojai, ko ji gali tikėtis. Mama pasidalijo mintimis apie tai, kaip ištvėrė savo operaciją ir kiek baimių teko išgyventi per tuos metus. Džeisonas su Mišelės tėvu dviese sėdėjo sode, retkarčiais užsimindavo apie Mišelę ir jos motiną, bet daugiausia kalbėjosi apie kitus dalykus, vienas kitą palaikydami netiesiogiai, kaip tą dažnai daro vyrai.

Mišelei labai pasisekė, kad jos vyras taip ją palaikė. Džeisonas klausėsi jos ir guodė ją. Jis nuramino jos baimę dėl to, kad po operacijos ji nebebus jam patraukli. Mišelei pasisekė ir dėl to, kad ji turėjo tokius tėvus, ypač tokią mamą, kuri suprato, ką dabar tenka išgyventi dukrai, ir buvo pasiruošusi padėti ištverti ligą neprarandant pozityvumo.

Pranešusi tėvams apie ligą Mišelė pajuto neįtikėtiną palengvėjimą ir tai ją padrąsino pranešti apie operaciją savo viršininkui ir bendradarbiams. Jai vis tiek būtų tekę tą padaryti, nes ji ruošėsi kurį laiką nebūti darbe. Bet pranešusi apie tai tėvams ji pasijuto kiek psichologiškai atitolusi nuo savo ligos, todėl pagalvojo, kad sugebės be ašarų pasakyti apie tai ir savo bendradarbiams.

Reakcijos buvo skirtingos. Iš daugumos bendradarbių moterų ji sulaukė visiško palaikymo, jos siūlėsi prireikus prižiūrėti Torį, padėti jai darbe ir sakė, kad ji gali bet kada prireikus į jas kreiptis. Po to, kai Mišelė pranešė apie operaciją kitiems žmonėms, jai pasirodė, kad labiau valdo situaciją negu tada, kai mintys ir vaizdiniai sukosi

tik jos galvoje. Pamačiusi, kad moterys reiškia nuoširdų susirūpinimą ir ją palaiko, ji pasijuto labai pakylėta. Kai kurie bendradarbiai vyrai taip pat siūlė pagalbą, nors buvo ir tokių, kurie, kai Mišelė pranešė šią naujieną, tik stovėjo ir nesugebėjo pratarti nė žodžio.

Viena bendradarbė vardu Ronda vėl privertė Mišelę leistis į besaikį analizavimą. Mišelė jai tiesiogiai nepranešė apie operaciją, nes Ronda nebuvo artima draugė ar žmogus, kuris turėtų apie tai žinoti. Ronda išgirdo apie tai iš kolegų ir atėjo į Mišelės darbo kabinetą pasikalbėti. Ji ėmė pasakoti istoriją apie tai, kaip jos brolienei nepasisekė krūties vėžio operacija. Ronda nežinojo dėl ko, - ar dėl nekompetentingo chirurgo, ar dėl ko kito, - bet jos brolienei reikėjo daug mėnesių, kad ji vėl pasijustų geriau. Paskui ji gyveno nuolat bijodama, kad vėžys vėl atsinaujins. Žinoma, Ronda nenorėjo gąsdinti, bet pagalvojo, kad Mišelė turėtų realiai žiūrėti į visas savo galimybes.

Keletą valandų po to pokalbio Mišelė bandė dirbti, bet jai į galvą nenustojo lįsti liūdna Rondos istorija ir ji pradėjo matyti save subjaurotą, skausme, prislėgtą ir apimtą nerimo. Laimei, ji buvo susitarusi pietauti su savo drauge Hetera ir kai perpasakojo jai Rondos istoriją, Hetera atsakė paprastai:

– Ta kalė. Jai nebuvo jokio reikalo pasakoti tau tos istorijos. Vienas Dievas težino, ar tai išvis tiesa. Tu turi pačius geriausius gydytojus ir tikrai nieko gero nebus, jeigu dabar imsi tikėtis paties blogiausio. Esi dvigubai stipresnė ir sugebi daug greičiau atsigauti negu bet kuris su Ronda susijęs žmogus. Tu susitvarkysi.

Po pietų Mišelė užrašė padrąsinančius Heteros žodžius ant kortelės ir pasistatė ją ant savo darbo stalo. Tada nusprendė žurnalui parašyti straipsnį apie savo patirtį. Jeigu kitoms moterims padėtų jos papasakota istorija apie krūties vėžio gydymo patirtį, tada ji jaustųsi daug geriau. Viską užrašiusi ji pasijuto geriau. Berašant jai iš

akių liejosi ašaros. Nepaisant to, Mišelė pajuto, kad pavertusi savo patirtas detales ir mintis į žodžius ji išliejo didžiulę įtampą.

Mišelė patyrė tą patį, kas nutinka daugeliui, kai pasidalijame savo rūpesčiais su kitais. Išsakius savo mintis jos ima atrodyti konkretesnės ir labiau kontroliuojamos negu tada, kai tik sklandė aplink ir užvaldydavo visą mūsų protą. Kiti žmonės kartais gali atsakyti į mūsų klausimus arba padėti atsikratyti tam tikrų rūpesčių. Tačiau labai dažnai išsakius savo mintis jos susitraukia, sumažėja ir ne jos mus, o mes jas pradedame kontroliuoti.

Žinoma, išsipasakojus kitiems žmonėms atsiranda ir galimybė, kad tie žmonės tik dar labiau padidins mūsų nerimą, kaip Ronda pažadino pačias baisiausias Mišelės operacijos vizijas. Tokiais atvejais prislėgtam žmogui ramybės neduoda ne tik pirminė nerimo priežastis, bet dar ir nerimas, kurį sukelia reakcija į kvailą kitų žmonių elgesį. Norint išvengti neigiamų tokio bendravimo padarinių, labai svarbu pasidalyti tomis nemaloniomis patirtimis su draugais, iš kurių galime tikėtis palaikymo ir aiškumo, kaip Mišelė padarė su savo drauge Hetera.

Operacijos dieną, kai Mišelę priėmė į ligoninę, ji taip jaudinosi, kad jai net svaigo galva. Džeisonas laikė ją už rankos, kiek galėjo už ją užpildė dokumentus, tada perskaitė Mišelei sutikimo dokumentus ir parodė, kur ji turi pasirašyti. Važiuojant į operacinę ant lovos su ratukais, Džeisonas ėjo šalimais ir šnibždėjo Mišelei:

– Viskas bus gerai. Aš būsiu čia, kai viskas baigsis. Viskas bus gerai.

Pati operacija buvo keista patirtis. Mišelei buvo padaryta dalinė nejautra, todėl ji girdėjo, kaip su ja kalbasi chirurgas ir kitus žmones operacinėje, muziką bei chirurginių instrumentų skambėjimą. Atrodė, kad laikas slenka labai iš lėto, ir jai vaidenosi, kad tai praranda, tai vėl atgauna sąmonę. Galiausiai išgirdo, kaip gydytojas Filipsas garsiai bando ją pažadinti:

– Mišele, Mišele, ar girdi mane? Auglys tikrai vėžinis. Bet gera naujiena ta, kad jis neišplitęs ir nepateko į limfmazgius. Mes jį anksti aptikome.

Mišelė užsimerkė, padėkojo Dievui ir sumurmėjo gydytojui Filipsui kažką panašaus į „gerai“.

Palatoje, kai po truputį nustojo veikti skausmą malšinantys vaistai, Mišelei į galvą pradėjo lįsti įvairiausi klausimai. „Ką reiškia, kad trisdešimt trejų metų turėjau auglį? Ar tai reiškia, kad man greičiausiai vėl bus vėžys?“ „Ar gydytojas Filipsas pasakė, kad jis viską pašalino?“ „Ar man reikės chemoterapijos?“ „Kas, jeigu jis visko nepašalino? Iš kur jis gali žinoti?“ Kai gydytojas Filipsas atėjo jos apžiūrėti, ji apipylė jį klausimais. Taip, jai reikės chemoterapijos, kad užtikrintų, jog visos vėžio ląstelės pašalintos. Taip, tai reiškia, jog yra didelė rizika, kad krūties vėžys ateityje atsinaujins, todėl jie turės įdėmiai ją stebėti. Bet tai nereiškia, kad ji pasmerkta mirti nuo vėžio. Mišelė jautėsi dėkinga, kad, kai gydytojas Filipsas atsakinėjo į jos klausimus, šalia stovėjo ir Džeisonas su jos mama, nes nuskausminamieji dar nebuvo nustoję veikti ir ji nebuvo tikra, kad prisimins visus gydytojo atsakymus.

Ilgos kovos kelias

Keletą ateinančių mėnesių, per kuriuos Mišelei teko ištverti šalutinį chemoterapijos ir švitinimo poveikį, ji mėgino sugalvoti, kaip suvaldyti savo nerimą, kuris kyla dėl žinojimo, kad jai gresia didelė rizika vėl susirgti krūties vėžiu. Kartais ji pradėdavo vis iš naujo be sako analizuoti:

> Kodėl turiu visą laiką gyventi su tuo debesiu virš savo galvos? Negaliu šito pakęsti. Noriu, kad gyvenimas būtų toks pats, koks buvo prieš atrandant tą auglį. Nenoriu jaustis kaip vaikščiojanti laiko bomba. Iš kur man

žinoti, jeigu atsiras kitas auglys? Pirmojo nepajutau tol, kol jį atrado gydytoja. Kas, jeigu jie per vėlai pastebės kitą?

Vieną dieną, kai Mišelė skendėjo tokiuose apmąstymuose, prie jos priėjo Toris ir pasakė:

– Mamyte, tu atrodai liūdna. Apie ką galvoji? Nenoriu, kad liūdėtum.

Mišelė pažvelgė į sūnų ir tramdydama ašaras atsakė:

– Mielasis, aš tik dėl kai ko nerimauju. Tu teisus, aš irgi nenoriu liūdėti. Eime į lauką pažaisti.

Valandą pasimėčiusi sniego gniūžtėmis su Toriu Mišelė grįžo namo ir ėmė tyliai melstis:

– Dieve, aš darysiu viską, ką galiu, kad visą tai ištverčiau. Prašau, padėk man.

Tada ji nusprendė daryti, ką gali, kad vėl suimtų save į rankas ir kiek įmanoma grįžtų į normalų gyvenimą. Miegamajame susirado iš ginekologės parsineštas reklamines brošiūras, kuriuose aprašoma, kaip pačiai pasitikrinti krūtis, ir jas perskaitė. Mišelė nusprendė, kad per kitą vizitą pas ginekologę paprašys, kad gydytoja parodytų, kaip teisingai pačiai pasitikrinti. Ji susirašė daugybę klausimų, kuriuos reikia užduoti ginekologei kito apsilankymo metu.

Dar Mišelė užsirašė, ką ji veikia dienos metu ir kurie užsiėmimai jai suteikia džiaugsmo, – tarp jų ir straipsnio rašymas, ir žaidimas su Toriu, ir skanios vakarienės ruošimas šeimai. Ji nusprendė pasikalbėti su keliais vėžio specialistais ir kitomis moterimis, kurioms buvo atlikta operacija, ir tada baigti savo straipsnį apie krūties vėžio patirtis. Straipsnio rašymas padės sudėti prisiminimus ir operacijos vaizdus ant popieriaus ir atsikratyti nepaliaujamų minčių apie tai. Straipsnyje bus jos pačios, jos mamos ir kitų apklaustų moterų mintys apie tai, kaip išgyventi krūties vėžį. Ji tikėjosi, kad straipsnis padės kitoms moterims, o tos mintys padės ir jai pačiai pastebėjus,

kad vėl po truputį grimzta į nerimo, liūdesio ir besaikio analizavimo liūną.

Mišelė nusprendė nuo šiol valanda anksčiau baigti darbą, kad prieš vakarienę galėtų daugiau laiko praleisti su Toriu namie. Ji nusprendė bent kartą per savaitę po pietų eiti su juo mankštintis, – žaisti su kamuoliu parke arba maudytis. Ji vėl pradėjo šeimai gaminti sveiką maistą, kokį ruošdavo prieš operaciją. Prie kiekvienos vakarienės patiekalų pridėdavo papildomų daržovių, kad šeima vartotų daugiau nuo vėžio apsaugančių maisto produktų.

Mišelei nepavyko iki galo išsivaduoti iš savo jausmų ir išgyvenimų. Jeigu ją apimdavo nerimas arba užliedavo apmąstymų banga, ji sau pasakydavo: „Tai natūralu. Turiu teisę taip jaustis." Tada, kelias minutes leidusi mintims ir jausmams lietis, pasakydavo sau: „Nenoriu, kad šie jausmai mane užvaldytų. Dėl ko aš jaudinuosi? Ko galiu iš to išmokti?" Ji stengdavosi išklausyti savo mintis kartais jas užrašydama. Jeigu buvo galima bent kiek sumažinti kurį nors savo rūpestį, – jeigu jai reikėdavo informacijos arba, pavyzdžiui, pasikalbėti su savo gydytoja ar vyru, – ji užsirašydavo ir nuspręsdavo tą atlikti.

Ji susikūrė nemažai atsakymų į vis iškylančius egzistencinius klausimus „Kodėl tai su manimi nutiko?" arba „Kokią prasmę tai turi mano gyvenime?", kurie jai padėdavo: „Vienas Dievas težino, kodėl aš turiu tą patirti; aš tik norėčiau išmokti išsaugoti teigiamą požiūrį; dėl šios patirties labai užaugau kaip asmenybė." Siekdama šviesti ir palaikyti vėžiu sergančias moteris Mišelė per keletą ateinančių metų parašė savo žurnalui dar keletą straipsnių apie krūties vėžį ir perskaitė kelias viešas paskaitas. Tai padėjo įgyvendinti jos naująjį tikslą – savo vėžio patirtį paversti įrankiu, kuris gali padėti kitiems.

Trumpalaikės strategijos padėjo Mišelei sukontroliuoti savo mintis ir nustoti be saiko analizuoti, nors tas polinkis ir neišnyko

iki galo. Ji suprato, kad tai natūrali reakcija į dabartinę krizę. Tačiau kartu ir neleido, kad tai ją valdytų. Kuriam laikui išsivadavusi iš nesibaigiančių minčių gniaužtų ji aiškiau pamatė, į kuriuos rūpesčius reikia atkreipti dėmesį ir ko nors imtis, kad juos išspręstų, o kuriuos reikia ignoruoti.

Mišelė ėmėsi ir ilgalaikių strategijų, kad nustotų be saiko analizuoti ir pereitų prie problemų sprendimo ar bent jau pradėtų veiksmingai valdyti dabartinę situaciją. Norint priimti gerus sprendimus dėl savo sveikatos jai reikėjo daug informacijos. Jos gydytojai buvo geriausi informacijos šaltiniai. Pasinaudojusi trumpalaikėmis strategijomis, kad išsivaduotų iš savo aršaus besaikio analizavimo, Mišelė surašė nemažai klausimų. Norėdama sustabdyti nesibaigiančias mintis ji dažnai užduodavo sau tokį klausimą: „Ką turiu sužinoti iš savo gydytojos, kad tą suprasčiau?" Tada primygtinai klausinėdavo gydytoją tol, kol pajusdavo, kad supranta savo situaciją ir pasirinkimus. Kartais ji paprašydavo, kad Džeisonas arba mama eitų kartu ir padėtų išklausyti atsakymus bei juos išsiaiškinti. Tačiau svarbiausia Mišelės užduotis buvo užsirašinėti savo klausimus ir susitikus su gydytojais atsižvelgti į tuos užrašus, o ne pasikliauti savo atmintimi ir sugebėjimu formuluoti klausimus vizito metu, kai ji ir taip jaudinasi ir jaučiasi sutrikusi.

Dar Mišelė bandė apie savo diagnozę sužinoti iš interneto. Tai ne itin padėjo, nes čia ji rado prieštaringų nuomonių ir labai dažnai tai buvo pernelyg techniška medžiaga. Tačiau daugeliui žmonių internetas yra geras informacijos apie ligas šaltinis. Norint sėkmingai juo naudotis prieš tai būtų pravartu išsiaiškinti šaltinių patikimumą ir skaityti tik rimtų bei patikimų organizacijų ar asmenų informaciją, taip pat ir žiūrėti, kad tų šaltinių rekomendacijos tarpusavyje atitiktų.

Mišelė užsirašydavo ir savo besaikio analizavimo temas, po to kuriam laikui palikdavo tą sąrašą, o vėliau sugrįždavo prie jo, kad

įvertintų. Ji klausdavo savęs, ką ji gali padaryti pati, kam reikia daugiau informacijos, o kas atskleidžia jos nekontroliuojamas baimes. Užrašiusi savo rūpesčius Mišelė turėjo galimybę pažvelgti į juos per atstumą, o juos įvertinusi galėjo atsirinkti, ką norėtų ignoruoti ir ką gali nors kiek kontroliuoti.

Be straipsnių apie savo ir kitų vėžiu sergančių moterų patirtis, Mišelė skaitė ir viešas paskaitas apie tai, kaip nugalėti vėžio gėdą, ir švietė moteris apie tai, kaip svarbu pačioms tikrintis krūtis ir reguliariai lankytis pas ginekologą. Kai kurie žmonės ją kaltino, kad kalbėdama apie tai, ko išmoko ir kaip užaugo kovodama su vėžiu, ji primena Polianą. Iš pradžių tai išmušė Mišelę iš vėžių, bet netrukus ji suprato, kad jai būtinas optimizmas, kad ji turi žiūrėti į teigiamus dalykus ir negali leisti, kad kiti iš jos tokį požiūrį pavogtų. Tyrimai, kuriuos atliko tokie psichologai kaip Šelė Teilor iš Kalifornijos universiteto Los Andžele, patvirtina, kad Mišelės optimizmas padės jai ne tik geriau jaustis, bet greičiausiai ir veiksmingiau kovoti su vėžiu.[3] Teilor su kitais psichologais atliko daugybę tyrimų, kurie patvirtino, kad viltis ir optimizmas yra galingas vaistas nuo daugybės ligų, tarp jų ir nuo vėžio. Pavyzdžiui, optimistų imuninė sistema veikia geriau nei pesimistų, o kadangi vėžys yra imuninės sistemos liga, optimistų organizmui geriau sekasi kovoti su vėžiu. Optimistai greičiau nei pesimistai atsigauna po širdies persodinimo operacijos ir kovodami su AIDS ligos sukėlėju ŽIV. Trumpai tariant, tie žmonės, kurie net ir susidūrę su gyvybei gresiančia liga išlieka optimistiški, gyja greičiau ir netgi gyvena ilgiau nei tie, kurie virsta fatalistais ir pasiduoda pesimizmui.

Mišelės optimizmas buvo niekuo nepagrįstas realybės neigimas, kad „viskas bus gerai“, kaip kartais pradeda galvoti su ligomis ir sunkumais susidūrę žmonės. Mišelė žinojo, kad jos bėda yra rimta ir kad jos šeimos krūties vėžio atvejai bei jaunas amžius nesuteikia

rožinių prognozių. Ji nutarė kiek įmanoma kontroliuoti savo sveikatą ir gyvenimą, nepasiduoti bejėgiškumo jausmui ir negalvoti, kad ji serga ir yra neįgali.

Sveikata yra toks dalykas, kurį jaunystėje dauguma žmonių priima kaip savaime suprantamą. Rimtai susirgę mes dažnai labai nustembame, kad tai galėjo nutikti mums. Net jei iki vyresnio amžiaus ir nesusergame, liga vis tiek būna netikėta, nes mes vis dar galvojame apie save kaip apie dvidešimties, trisdešimties ar keturiasdešimties metų žmogų. Užplūsta daugybė klausimų: „Kodėl tai nutiko man?" „Ką aš dariau ne taip?" „Ar mano diagnozė teisinga?" „Kaip tą sužinoti?" „Kaip apsispręsti dėl skirtingų gydymo būdų?" Todėl natūralu, kad rimta liga verčia mus labai daug mąstyti ir analizuoti. Jeigu jaučiame nuolatinį skausmą ar nepatogumą, išvengti nerimo gali būti dar sunkiau.

Tačiau net jeigu besaikis analizavimas ir yra natūrali reakcija į krizę, jis vis tiek gali būti nuodingas. Tokie apmąstymai trukdo teisingai apsispręsti dėl savo sveikatos. Jie gali taip sugadinti nuotaiką, kad šalia ligos dar apims rimta depresija ar nerimas. Dėl to gali susilpnėti organizmo sugebėjimas išgyti.

Todėl be galo svarbu liautis be saiko analizuoti ir pereiti į kitą lygmenį, iš kur bus galima veiksmingiau valdyti su liga susijusią situaciją. Mišelės istorija pateikia kelias idėjas, kaip tą padaryti. Tačiau kiekviena moteris turėtų atrasti savų strategijų ir priemonių, kaip liautis be saiko analizuoti savo ligą, kaip iš to pasimokyti ir nugalėti nuodijančias mintis, kurios mus traukia žemyn.

12 skyrius

Negaliu atsigauti: besaikis netekties ir traumų analizavimas

Protu suvokiame, kad vieną dieną neišvengiamai neteksime artimo žmogaus, – tėvų, brolio ar sesers, partnerio, artimo draugo, o gal net ir vaiko. Tačiau dauguma apie tai daug negalvoja, ypač jeigu mums niekada neteko išgyventi svarbaus žmogaus netekties. Dar mažiau susimąstome apie galimybę tapti sunkios traumos auka, pavyzdžiui, patirti seksualinį išnaudojimą, prarasti namus dėl gaisro arba likti paralyžiuoti po automobilio avarijos.

Skaudu įsivaizduoti, kad galime netekti artimo mylimo žmogaus ar patirti traumą ir tai dar viena gera priežastis, dėl ko mes stengiamės vengti tokių minčių. Taip pat esame linkę neigti, kad tokie siaubingi dalykai gali nutikti su mumis. Šelė Teilor iš Kalifornijos universiteto Los Andžele ir Džonatonas Braunas iš Vašingtono universiteto apibendrino šimtus tyrimų, rodančių, kad dauguma žmonių galvoja, jog daug mažiau tikėtina, kad kas nors blogo nutiks jiems, o ne kitiems žmonėms: mažiau tikėtina, kad jie susirgs sunkia liga, jų santuoka bus nesėkminga, jų karjera bus nevykusi arba jie turi daugiau tikimybių prarasti pinigus lošdami negu kiti žmonės.[1] Kai mūsų gyvenime įvyksta tragedija, ypač jeigu ji visiškai netikėta, tai sugriauna pagrindinį žmogaus įsitikinimą, kad viską

kontroliuojame mes patys. Pasijuntame bejėgiai ir suparalyžiuoti. Dar blogiau – įvykus tragedijai galime suabejoti, kad esame geri žmonės, nes tas įvykis prieštarauja įsitikinimui, kurį psichologas Melas Lerneris vadina „teisingu pasauliu" – kad geri dalykai nutinka geriems žmonėms, o blogi – blogiems.[2] Jeigu patiriame traumą, ką tai sako apie mus – kad esame blogi? Kad pasaulyje nėra teisybės? Kad gavome tai, ko nusipelnėme?

Nenuostabu, kad netekus mylimo žmogaus arba tapus traumuojančio įvykio auka gali užplūsti pavojingos mintys apie gyvenimo prasmę, apie mūsų religinius ar filosofinius įsitikinimus ir apie tai, kaip mes gyvename savo gyvenimą. Viena vertus, tokie apmąstymai yra visiškai natūralūs ir sveiki. Taip mąstant gali paaiškėti mūsų vertybės ir įsitikinimai. Galbūt būsime priversti iš naujo peržvelgti savo gyvenimo prioritetus. Ir gal tai paskatins labiau vertinti kiekvieną dieną.

Kita vertus, netektis ir trauma gali ištisus mėnesius ar netgi metus skatinti be saiko analizuoti. Kai kurie žmonės taip ir nesuranda atsakymų į svarbius klausimus, kuriuos iškėlė jų tragedija. Kiti ir toliau jaučiasi bejėgėmis aukomis ir dėl to nebesugeba atkurti savo gyvenimo. Dar kiti pradeda linkti į alkoholį ar narkotikus, kad atbukintų savo jausmus ir taip paskandintų savo besaikį analizavimą.

Susidūrę su netektimi ar trauma mes tikriausiai daug dažniau puolame viską analizuoti negu ankstesnių kartų žmonės. Prieš dešimtis metų tokius dalykus patyrę žmonės dažniausiai turėdavo du tvirtus užuojautos ir palaikymo šaltinius, kurie padėdavo išgyventi šias patirtis. Pirmiausia tai būdavo šeima ir draugai, vietinė mylimų žmonių bendruomenė, kuri jiems padėdavo tiek finansiškai, tiek praktiškai, tiek emociškai. Dauguma šeimų narių ir draugų patys jau buvo patyrę netektį ar traumą, todėl žinojo kaip atjausti ir palaikyti kitą. Antra, mūsų protėviai turėjo tikėjimą, kuris daž-

niausiai rėmėsi religija, o tai padėdavo susitaikyti su tais įvykiais. Į mirtį, neįgalumą ir netektį buvo žiūrima kaip į natūralius, savaime suprantamus reiškinius, ir žmonės žinojo, kaip su tuo gyventi.

Šiandien, patyrę netektį ar traumą mes dažnai neturime nė vieno tokio palaikymo šaltinio. Šiais laikais žmonės linkę gyventi toli nuo savo šeimos, o ten, kur mes gyvename, galbūt yra tik dirbtinai sukurtas socialinis pažįstamųjų ratas. Netekties ar traumos atveju tie pažįstami gali kažkiek palaikyti, bet jie mūsų taip gerai nepažįsta, kad ir be prašymo žinotų, ko mums reikia. Dabar visi labai užsiėmę, todėl vos tik baigiasi laidotuvės arba vos tik tave paleidžia iš ligoninės, arba vos tik išreiškiama derama užuojauta, šeima ir draugai grįžta į darbą ir į savo gyvenimus, ir tikisi, kad tu elgsiesi taip pat. Netekčių išgyvenimo projekto tyrimuose pastebėjau, kad daugelis žmonių nepaliaujamai be saiko analizavo ne dėl to, kad neteko labai mylimo žmogaus, o dėl to, kad kiti nejautriai sureagavo į jų netektį.[3] Mardžorija, penkiasdešimtmetė namų šeimininkė, kurios mama mirė po metų kovos su plaučių vėžiu, pasakojo:

> Kai iš pat pradžių pranešiau, kad mama serga vėžiu, visi labai susirūpino ir sakė: „Ar galime kuo nors padėti? Padėsime viskuo, kuo tik galėsime." Bet jie taip niekada ir nepaskambino. Ir daugiau nė karto nepasiteiravo, kuo galėtų padėti. Jeigu susitikdavau juos parduotuvėje, buvo akivaizdu, jog dauguma pamiršo, kad mano mama miršta. Jeigu prisimindavo, paklausdavo, kaip man sekasi, ir viskas. Kai ji mirė, į laidotuves atėjo daug žmonių. Bet atrodė, kad tuo viskas ir baigėsi. Paskui niekas nė karto apie tai neužsiminė, visi galvojo, kad po jos mirties mano išbandymai baigėsi.

Šiais laikais daugelis žmonių neturi gilesnio religinio ar dvasinio ryšio. Gal retsykiais patyliukais ir sukartojame maldą prašydami pagalbos, bet aktyviai nesistengiame rasti santykio su aukštesne jėga ar su gilesnėmis dvasinėmis vertybėmis, kurios galėtų atsakyti į esminius klausimus apie gyvenimo prasmę, iškylančius netekties ir traumos akivaizdoje. Todėl ir toliau be atvangos analizuojame ir klau-

sinėjame. Nenustojame pykti ant tų, kurie mus paliko ar traumavo. Galvojame tik apie savo vienatvę ir tuštumą. Išgyvename, kad mums nepavyksta „atsigauti". Klausinėjame, kodėl tai su mumis nutiko.

Norint susitaikyti su netektimi ar asmenine tragedija reikia laiko. Reikia pertvarkyti savo gyvenimą. Ir atsakyti į daugelį klausimų širdyje. Tačiau tokiems procesams kaip sielvartas ar susitaikymas su trauma mes, kaip visuomenė, skiriame per mažai laiko ir kantrybės. Jeigu žmogus neatsigauna per tam tikrą laiką (paprastai per keletą savaičių), mes tiesiogiai ar netiesiogiai pasakome, kad jis turi tai pamiršti arba ieškoti pagalbos. Jeigu žmonės kreipiasi pagalbos, jiems vis dažniau pasiūloma piliulių – net ir nedidelis kiekis vaistų veikia greitai ir veiksmingai. Prie dabartinio gyvenimo tempo pernelyg sudėtinga ir ne itin veiksminga leistis į dvasinę, filosofinę ar psichologinę kelionę, kurios mums galbūt reikia. Net jeigu ir leidžiamės į tokius ieškojimus, dėl vertybių stokos puolame be saiko analizuoti tuos svarbius klausimus, kuriuos iškelia netektis ir trauma.

Tačiau taip neprivalo būti. Tirdama netekčių atvejus sutikau šimtus žmonių, senų ir jaunų, kuriems jų išgyventa netektis virto transformuojančia augimo patirtimi.[4] Nuo 70 iki 80 procentų artimųjų netekusių žmonių sakė, kad tas patyrimas jiems suteikė kažką teigiamo. Jie kalbėjo ne apie paveldėtą didelę pinigų sumą. Jie kalbėjo apie tvirtesnį charakterį ir brandumą. Jie savyje atrado anksčiau nematytą stiprybę ir sugebėjimus. Jie pamatė naują gyvenimo perspektyvą. Iš naujo susidėliojo savo tikslus. Ir pagilino santykius su kitais.

Alicija, kurios partneris mirė nuo vėžio, yra vienas iš tokių žmonių. Ši nedidukė, trisdešimt vienų metų amžiaus sekretorė daug mėnesių slaugė vėžiu sergantį savo partnerį, kurio kūnas po truputį silpo nuo ligos ir nuo gydymo procedūrų. Tačiau ši patirtis jai toli gražu neatrodo negatyvi:

Niekada niekam nelinkėčiau to patirti. Tačiau pati kažkodėl jaučiuosi laiminga, kad su manimi tai nutiko. Mano išgyvenimai ir galimybė tiek daug sužinoti apie save ir apie meilę buvo tikra dovana. Aš labai užaugau. Dabar jaučiuosi daug gyvesnė. Niekada daugiau nepriimsiu gyvenimo kaip dovanos ir dėl to esu be galo dėkinga.

Tirdami žmones, kurie patyrė daug asmeninių traumų, tapo išnaudojimo aukomis, buvo suparalyžiuoti po avarijos arba po stichinės nelaimės neteko viso savo turto, pastebėjome, kad ilgainiui žmonės pamato, kad ta traumuojanti patirtis pavertė juos geresniais ir kad jie ėmė labiau vertinti savo gyvenimą.[5]

Šiame skyriuje nagrinėju tai, kaip didžiulę netektį arba asmeninę traumą patyrę žmonės pereina nuo neišvengiamų klausimų ir po tokių patirčių natūraliai kylančių apmąstymų prie asmenybės augimo ir gebėjimo vėl pajusti džiaugsmą. Aš siūlau ne pamiršti tai, o išspręsti po netekties ar traumos iškilusias problemas. Tokia kelionė gali būti sunki. Čia rašau apie tai, kaip žmonės pasinaudojo knygoje aprašytomis priemonėmis, idant išsivaduotų iš juos nuodijančio besaikio analizavimo ir tobulintų savo suvokimą ir asmenybę.

Įsitikinimų tvirtumas: Alicijos istorija

Sužinojus, kad Deividas turi galvos auglį, Alicijai pasirodė, kad visas jos pasaulis sugriuvo. Ji sutiko Deividą prieš dvejus metus vakarėlyje ir ją iškart patraukė jo sąmojingumas, įdėmus žvilgsnis ir tobulas kūnas. Deividas buvo daugiau nei 1,80 metro ūgio ir daug aukštesnis už Aliciją, kuri savo 1,50 metro ūgiu ir 45 kg svoriu būtų puikiai tikusi fėjos Auksarankės vaidmeniui „Piterio Peno“ spektaklyje. Deividas taip pat stipriai įsimylėjo Aliciją ir jau po kelių mėnesių jiedu įsikėlė gyventi kartu į nedidelį butą San Francisko Nort Byčo rajone.

Jų bendras gyvenimas buvo nuolatinė palaima – aistringas seksas, savaitgalio pasiplaukiojimai įlankoje ir nuostabūs pokalbiai dviese gurkšnojant vyną prie lėtai degančios žvakės. Tą palaimą nutraukė rimta automobilio avarija, į kurią pateko Deividas. 101 greitkelyje sunkvežimio vairuotojas užmigo prie vairo ir išvažiavo į Deivido kelio juostą. Deivido automobilis trenkėsi į kelio turėklus, persivertė per juos ir nusileido ant stogo. Deividą iš mašinos ištraukė ugniagesiai ir be sąmonės išvežė į ligoninę su daugybiniais kaulų lūžiais. Ten, siekiant patikrinti, ar nepažeistos smegenys, jam buvo atliktas kompiuterinės tomografijos tyrimas. Nebuvo matyti jokių avarijos metu patirtų sužeidimų, bet giliai smegenyse pasimatė grėsminga masė. Vyriausiasis gydytojas Armstrongas liepė atlikti magnetinio rezonanso tyrimą, kad ištirtų, kas tai yra.

Kiek vėliau tą patį vakarą, kai į Deivido palatą atėjo gydytojas Armstrongas, jis atrodė prislėgtas. Alicija sėdėjo šalia Deivido lovos ir jiedu tyliai aptarinėjo planus, kaip Deividas grįš namo. Pamačius gydytojo veido išraišką Alicijai per nugarą perbėgo šiurpas. Žilstelėjęs gydytojas pasakė:

– Bijau, kad radiologas ir neurologas, kurie atliko tomografijos ir magnetinio rezonanso tyrimus, galvoja, kad jums gali būti smegenų auglys. Jie nori atlikti dar keletą tyrimų, bet tam reikėtų operacinės intervencijos.

– Negali būti, kad aš turiu smegenų auglį, – apimtas siaubo atsakė Deividas. – Iki avarijos jaučiausi puikiai. Ar jūs tikras, kad tai ne avarijos pasekmė?

– Ne, nepanašu, kad tą galėjo sukelti avarija, – jis pernelyg giliai, o arčiau išorės nebuvo jokių sužeidimų, kurie būtų galėję pažeisti smegenis.

Tada gydytojas Armstrongas pradėjo klausinėti, ar Deividas nepastebėjo kokių nors simptomų ar pokyčių iki avarijos. Deividui

kartais skaudėdavo galvą, bet jis galvojo, kad tai dėl įtampos darbe. O dar prieš kelias savaites stovint laiptų viršuje jam staiga apsvaigo galva ir jis nuriedėjo žemyn. Tačiau naktį prieš tą nutikimą jis mažai miegojo ir pagalvojo, kad paprasčiausiai prarado orientaciją dėl miego trūkumo.

Gydytojui išėjus ligoninės darbuotojai netrukus pranešė Alicijai, kad lankymo valandos baigėsi ir kad jai reikia išeiti. Ji prieštaravo, bet Deividas primygtinai prašė, kad ji eitų namo ir išsimiegotų. Einant ligoninės koridoriumi Aliciją užplūdo baimingos mintys:

> Kas, jeigu jie teisūs? Jie negali būti teisūs. Tai neteisinga. Aš negaliu prarasti Deivido. Jis nenusipelno mirti. Aš to neištversiu! Negaliu net pagalvoti apie tai, kad galiu jo netekti!

Leidžiantis liftu į automobilių stovėjimo garažą jos kūną sukaustė baimė. Jai užėmė kvapą, o širdis ėmė plakti kaip pašėlusi. „O, Viešpatie, mane čia pat, ligoninėje ištiks širdies smūgis!“ Jos kvėpavimas pagreitėjo ir ji sugriebė lifto turėklą, nes pagalvojo, kad tuoj nualps. Lifto durys atsidarė ir į liftą įlipusi seselė pamatė, kad Alicijai negera. Ji išvedė ją iš lifto, pasodino ant kėdės ir ėmė tikrinti pulsą. Alicijos širdis plakė greitai, bet stabiliai. Seselė liepė keletą kartų giliai įkvėpti. Alicija šiaip ne taip sugebėjo pratarti:

– Mano partneris... (žioptelėjimas)... smegenų auglys... (žioptelėjimas)... bijau (žioptelėjimas)... jis mirs.

Seselė suprato, kad tai tikriausiai panikos priepuolis – staigus nerimastingų jausmų ir psichologinio susijaudinimo antplūdis, dėl kurio gali pasirodyti, kad dūstate, kad jus ištiko širdies smūgis ir kad tuoj mirsite. Aliciją nuvedė į ligoninės priimamąjį, kur tyrimai patvirtino, kad tai ne širdies smūgis ar koks kitas kritinis atvejis. Budinti psichiatrė nuramino ją padėjusi sureguliuoti kvėpavimą ir išrašiusi vaistų nuo nerimo paleido Aliciją namo.

Gal ir suprantama, kad patekus į tokią situaciją Aliciją užplūdo klausimai ir ji pradėjo viską analizuoti, tačiau tai bet kokiu atveju ją veikė blogai. Panikos priepuolis greičiausiai buvo tiesioginė psichologinio susijaudinimo pasekmė, kurį sukelia nekontroliuojamas besaikis analizavimas. Panikos priepuoliai nebūtų jos pražudę, bet jie rimtai išgąsdina, ir jeigu pasireiškia dažnai, gali smarkiai sekinti.

Namo Alicija parvažiavo su taksi, nes bijojo pati vairuoti. Taksi automobilis važiavo per San Francisko kalvas aukštyn ir žemyn, o ji jautėsi apmirusi ir tuščia. Alicija nepamena, kaip susimokėjo taksi vairuotojui ir kaip užlipo aukštyn į butą, kurį nuomojo kartu su Deividu. Tačiau vos tik įėjus pro duris ją vėl užplūdo baimė ir nekontroliuojamos mintys, kurias lydėjo gilus pyktis ir neteisybės jausmas dėl to, ką jai su Deividu tenka patirti:

> Kaip jis gali turėti smegenų auglį! Juk jam tik trisdešimt keleri metai. Tokie dalykai neturi nutikti iki vyresnio amžiaus. Mes tik metus esame kartu. Tai negali taip greitai baigtis. Tai neteisinga. Pagaliau sutikau žmogų, kurį galiu mylėti, o dabar jį prarasiu. Visi, ką pažįstu, jau daug kartų mylėjo. O man tai pirmas kartas, aš pirmą kartą kažką nuoširdžiai myliu ir jį iš manęs atims. Tai neteisinga.

Alicija visą naktį nesiliovė taip analizuoti, todėl ryte jautėsi tokia pavargusi ir pikta, kad net svaigo galva. Ji nusiprausė ir apsirengė, bet negalėjo nė pagalvoti apie pusryčius, nors jau nuo praeitos dienos pietų nieko nebuvo valgiusi. Pakeliui į ligoninę tą neįprastai giedrą San Franciskui dieną Alicija sėdėjo ant galinės taksi sėdynės ir stebėjo gatve į darbą einančius žmones.

> Jie tiesiog gyvena savo kasdienį gyvenimą. Jie laimingi, žiaumoja savo spurgas, kalbasi su kitais žmonėmis. Kodėl mes su Deividu negalime grįžti į savo gyvenimą? Mes patyrėme tiek daug džiaugsmo. Mes nieko bloga nedarėme. Kodėl viskas negali vėl sugrįžti į įprastas vėžes?

Taip mąstydama Alicija išgirdo tėvų bažnyčios kunigo balsą, barantį ją už tokias mintis: „Dievas negarantuoja mums laimės. Visi turi gyvenime patirti skausmą. Atsisuk į Dievą ir Jis padės tau jį ištverti." Tie žodžiai toli gražu nenumaldė jos pykčio, o atvirkščiai, tik dar labiau jį pakurstė:

> Ką gero duoda tikėjimas, jeigu jis nesuteikia geresnio gyvenimo? Kodėl Dievas negali užtikrinti, kad Jo sekėjai būtų laimingi? Aš nenoriu jokių išbandymų. Noriu gyventi normalų gyvenimą, kaip ir visi tie netikintys.

Alicija yra paprasta moteris, kuri iš gyvenimo tikisi paprastų dalykų. Tačiau susirgus Deividui ji išgyveno nepaprastą įtampą. Galima suprasti jos pyktį ir neteisybės jausmą. Jeigu iš mūsų apgaulės būdu atimtų svarbiausius dalykus gyvenime, daugelis supyktų ir pradėtų klausinėti kodėl. Tie žmonės, kurie netenka mylimo žmogaus ankstyvame amžiuje, anksčiau nei to jau galima tikėtis, labai dažnai pasijunta apgauti. Žinant, ką Alicijai teko patirti, taip pat suprantama, kad jai kilo abejonių dėl savo religinių įsitikinimų. Netekčių išgyvenimo tyrimuose pastebėjome, kad nors religiniai įsitikinimai kartais padeda, kai žmonės patiria netikėtą netektį ar traumą, tačiau tokios traumos gali ir smarkiai paveikti tuos įsitikinimus, dėl to žmonės netgi nustoja tikėti.

Kai Alicija įėjo į Deivido palatą, jis iškart pastebėjo jos paklaikusias akis.

– Kas atsitiko? – paklausė jis.

Alicija pasijuto lyg pagauta ir nenorėjo pasakoti Deividui, ką išgyveno per pastarąsias dvylika valandų.

– Nieko, - atsakė ji. – Tiesiog pavargau ir tiek.

Juos pertraukė ligoninės pagalbininkas, atėjęs išsivežti Deividą dar vienam tyrimui. Alicija vestibiulyje laukė jo sugrįžtant ir stebėjo

pro šalį einančius sunerimusius ir beviltiškai atrodančius žmones. Matydama sergančius pagyvenusius žmones Alicija dar labiau pyko:

> Žmogus neturi susirgti, kol nėra senas. Tada jis gali to tikėtis. Tai neturi nutikti jaunystėje. Juk dar tiek daug turi ką duoti, tiek išgyventi.

Tokias piktas Alicijos mintis nutraukė vežimėlyje sėdintis maždaug šešerių metų amžiaus berniukas su storais juodais plaukais, kurį koridoriumi stūmė tėvai. Jis atrodė liesas ir išbalęs, o jam prie rankos buvo prijungta keletas intraveninių vamzdelių. Ir jis šypsojosi. Jis pasakojo tėvams juoką ir jie juokėsi kartu su juo. Kai jis šypsojosi, mėlynos jo akys žibėjo, o skruostai šiek tiek paraudo. Tačiau jo tėvų veiduose buvo matyti gilus, už šypsenų besislepiantis, pavargęs liūdesys. Tai buvo ir begalinis emocinis skausmas, ir liūdesys, ir baimė. Ir visgi jie juokėsi kartu su savo sūnumi, o tėvas jam papasakojo savo juoką, nuo kurio vaikas užvertė akis ir ėmė purtyti galvą, netikėdamas, kas tėtis gali taip kvailioti.

„Tai tikrai neteisinga, – pagalvojo Alicija. – Maži vaikai nenusipelno sirgti ar mirti. O tėvai nenusipelno netekti savo vaikų.“ Aliciją apėmė kaltės jausmas, kad dėl Deivido ligos ji pasijuto auka. „Kaip galiu tikėti, kad man nenutiks nieko blogo, jeigu blogi dalykai nutinka mažiems vaikams ir jų tėvams?“ Ji jautėsi visiškai sutrikusi ir sugniuždyta. Ji nenorėjo užgniaužti savo jausmų ir jų neigti. Bet kartu ir nenorėjo jaustis kalta ar pikta. Ji norėjo suprasti, kas vyksta, ir pasirinkti kaip į tai reaguoti, o ne jaustis tokia bejėgė.

Kaip tik tuo metu jai per petį paplekšnojo seselė ir pasakė, kad Deividas sugrįžo į palatą ir ji gali pas jį nueiti. Tyrimų metu jam suleido raminamųjų vaistų ir gali būti, kad jis apie valandą miegos. Alicija tyliai įėjo į palatą ir atsisėdo prie lango, stebėdama, kaip ilsisi Deividas.

Jis toks gražus. Atrodo toks ramus. Ko aš noriu jam ir sau? Savaime aišku, jog noriu, kad jis gyventų. Dar noriu, kad jis žinotų, jog jį myliu ir liksiu su juo nepaisant nieko. Noriu, kad jis būtų kiek įmanoma laimingesnis. Noriu, kad juo būtų kiek galima geriau pasirūpinta. Noriu, kad jis turėtų geriausias įmanomas galimybes.

Kai Deividas sujudėjo ir pažvelgė į Aliciją, jos veide nebebuvo matyti to paklaikusio žvilgsnio, kaip prieš tai. Dabar ji žvelgė į jį su gilia gilia meile ir susirūpinimu.

– Labas, Ali, - ištarė jis prikimusiu balsu. – Ką čia darai?

– Tiesiog tave myliu, - atsakė ji ir nuoširdžiai nusišypsojo.

Jie patyliukais pasikalbėjo apie tyrimus, kuriuos gydytojai liepė atlikti, ir apie tai, kaip Deividas jaučiasi. Tą dieną kartu pavalgė pietus, pažiūrėjo televizorių, bet daugiausia kalbėjosi apie įvairius dalykus, – apie tai, ar Alicijai dabar paskambinti Deivido mamai, ar palaukti, kol jie sužinos daugiau, kaip jai laistyti augalus, kuriais paprastai rūpinosi Deividas, ar Ouklando „A“ komanda pateks į lemiamas varžybas šiais metais.

Kas padėjo Alicijai liautis analizuoti ir pereiti į kitą lygmenį? Pirmiausia tai netikėtas susitikimas su tuo berniuku vežimėlyje, kuris juokavo su tėvais. Kai ji pamatė mažą berniuką su skausmo akivaizdoje per jėgą besišypsančiais ir vienas kitą palaikyti mėginančiais jo tėvais, neteisybės jausmas įgijo visai naują prasmę. Taip pasikeitęs požiūris nutraukė besaikį Alicijos analizavimą pakankamai ilgam, kad ji galėtų stabtelėti ir suprasti, jog nenori toliau skęsti savo pyktyje. Iš pradžių ji nežinojo, kaip nori reaguoti į Dievido ligą, bet po kelių akimirkų pamačiusi jį ramiai miegantį, suprato. Ji nusprendė visą savo dėmesį skirti meilei ir palaikyti Deividą visais įmanomais būdais, o nesiliaujančios piktos mintys tikrai nepadės to padaryti. Toks sąmoningas pasirinkimas buvo vienintelė veiksmingiausia priemonė tokioje situacijoje ir Alicija ja pasinaudojo.

Apie 18.30 valandą vakaro, kai Deividas bandė praryti savo vakarienę, į palatą atėjo gydytojas Armstrongas.

Jo veide ir vėl buvo matyti liūdesys, todėl jį išvydę Deividas su Alicija susikibo už rankų. Gydytojas netuščiažodžiavo ir iškart prakalbo apie esmę:

– Tai tikrai auglys ir gydytojas nori jį poryt operuoti. Jis pamėgins jį pašalinti. Viskas priklausys nuo to, kokios tai ląstelės ir kaip greitai jos dauginasi.

Deividas su Alicija apstulbę negalėjo pratarti nė žodžio. Jie abu žinojo, kad tai gali būti auglys, bet kartu ir tikėjosi, jog visa tai pasirodys klaida, – kad nauji tyrimai parodys, jog Deividui nieko rimta. Tiesa atrodė sunkiai tikėtina.

Kai gydytojas Armstrongas išėjo, pirmasis prabilo Deividas.

– Velnias.

Alicija tramdė ašaras, o jis tęsė:

– Tikriausiai reikės tą padaryti.

Aliciją vėl apėmė pyktis ir ji nesusivaldė:

– Ne, tau nereikia to daryti! Tu neturėtum! Tai beprotystė! To negali būti! Tai neteisinga!

Deividas nesitikėjo tokio protrūkio ir nustebo.

– Mieloji, ne esmė, ar tai teisinga. Mano galvoje auglys ir aš turiu ką nors daryti.

Iš pradžių Alicija supyko dėl tokio Deivido racionalumo. Tada ji pamatė, kad jo akyse kaupiasi ašaros. Įsiūtis išgaravo ir ją apėmė nenumaldomas noras jį užjausti ir apkabinti. Ji pasilenkė ir atsargiai, kad nenutrauktų lašelinių vamzdelių, apsivijo jį rankomis. Abu kurį laiką apsikabinę patyliukais verkė. Atėjus laikui išsiskirti, Alicija pasakė:

– Mes viską išgyvensime kartu. Deividai, aš visada būsiu su tavimi. Aš tave labai myliu.

Deivido stiprybė ir ramybė tam tikra prasme privertė besispardančią ir bešaukiančią Aliciją pažvelgti į šią traumą teigiamai. Bet ji ir pati turėjo vidinės stiprybės, kurią pastiprino gili meilė Deividui, ir dėl to galėjo pasirinkti, kaip ji nori galvoti ir elgtis tokioje kritinėje situacijoje. Didelio streso akivaizdoje daugelis žmonių savyje atranda stiprybės, kurios iki tol nežinojo turintys. Jie tampa ryžtingi, nors paprastai būna pasyvūs; jie eina toliau, nors visi kiti tikisi, kad jie nusilps ir sustos.

Vėliau, grįžusi namo Alicija ir vėl pradėjo analizuoti, bet šįkart sau pasakė: „Ne, aš nenoriu to daryti. Noriu sutelkti savo dėmesį į Deividą ir į tai, ką reikia daryti, kad jį palaikyčiau. Pykdama nesugebėsiu visko suprasti ir ištverti. Gal niekada ir nesuprasiu. Bet aš noriu būti su Deividu, o jeigu mane valdys piktos mintys, to daryti negalėsiu."

Tą vakarą Alicija susirašė žmones, kuriems reikia paskambinti: Deivido mamai ir darbdaviui, savo viršininkei, kad praneštų, jog kurį laiką jos nebus darbe, ir draugams, su kuriais jie buvo susitarę ateinantį savaitgalį vakarieniauti. Dar ji nusprendė paskambinti savo mamai. Ne dėl to, kad būtinai turėjo tą padaryti, o dėl to, kad instinktyviai pajuto, jog to nori. Tą naktį Alicija miegojo nelabai gerai, bet bent jau nesikankino negalėdama užmigti dėl savo piktų apmąstymų.

Kitą rytą buvo sunku prisiversti paskambinti kai kuriems žmonėms. Alicijai niekada nepatiko Deivido mama ir ji labai bijojo jai skambinti. Kai telefono ragelyje pasigirdo rėksmingas ponios Džener balsas, Alicijos oda net pašiurpo prisiminus, kaip per tą laiką, kol jie gyveno kartu, ponia Džener milijoną kartų kritikavo Deividą arba Aliciją.

– A, tai tu, – pasakė ponia Džener, kai Alicija prisistatė. – Kur Deividas?

Alicija kalbėjo kiek įmanoma dalykiškiau, kad praneštų, kas vyksta. Kiek jai teko pažinoti Deivido mamą, ji pirmą kartą matė, kad pagyvenusi moteris negali pratarti nė žodžio, o baigiantis pokalbiui ji pravirko. Alicijai buvo nuoširdžiai jos gaila ir ji pažadėjo kitą dieną paimti ją iš oro uosto.

Kitas žmogus pagal sąrašą buvo Deivido darbdavys Bilas, apie kurį Deividas visada sakydavo, kad jam rūpi tik pinigai. Bilas pasakė apgailestaujantis, kad Deividas serga, bet Alicija pajuto, kad jis tik kartoja banalias frazes. Netrukus paaiškėjo, kas jam rūpi iš tikrųjų, – Bilas paklausė, kiek ilgai Deivido nebus darbe ir ar tai bus brangi operacija (tai yra kiek gali padidėti jo darbuotojų draudimo įmokos). Savaime suprantama, kad Alicija neturėjo atsakymų į šiuos klausimus ir taip jam ir atsakė.

Tada ji paskambino savo viršininkei ir šis pokalbis buvo daug geresnis. Madelina įkūrė savo nedidelį prekybos verslą po to, kai ją su dviem ikimokyklinio amžiaus vaikais paliko vyras, ir ji buvo tikrai padori moteris. Jos su Alicija nebuvo itin artimos, bet Alicija ja pasitikėjo, o Madelina pateisino tą pasitikėjimą.

– Žinoma, gali pasiimti laisvų dienų. Pranešk man, kaip seksis. Kai jį išleis iš ligoninės, aš atvešiu pavalgyti.

Alicija tikėjosi išgirsti kažką panašaus ir iš savo draugų, kai jiems paskambino atšaukti vakarienę. Bet vietoj to sulaukė vos ne tylos. Išgirdęs, kad Deividui smegenų auglys, jų draugas Denis tepasakė:

– Man labai gaila. Štai – pasikalbėk su Barbe.

Barbė perėmė telefono ragelį nežinodama, kokias naujienas nori pranešti Alicija, ir pradėjo plepėti apie tai, į kokį restoraną jie eis šeštadienį.

– Barbe, mes negalėsime. Deividas ligoninėje. Gydytojai mano, kad jam smegenų auglys, ir rytoj darys operaciją.

Barbė pralemeno:

– Ką?

Alicija pakartojo naujienas, o Barbė atsakė:

– Nesuprantu. Kaip taip gali būti? Maniau, kad jis tik pateko į avariją. Juk sakei, kad jis rimtai nesusižeidė. Ar tu tikra, kad tais gydytojais galima pasitikėti?

Alicija tikrai nenorėjo leistis į detales apie faktų tikslumą, todėl sugalvojo kaip greičiau baigti pokalbį su Barbe.

Alicija pajuto norinti pasikalbėti su mama ir surinko jos numerį. Kai mama pakėlė ragelį, Alicija nedelsdama pranešė jai naujienas ir prapliupo raudoti.

– Mieloji, paverk kelias minutes ir nepamiršk kvėpuoti. Aš tavęs palauksiu, – tiesiog tobulai atsakė mama.

Alicija kiek paverkė, o mama tuo tarpu laukė jos kitame telefono gale ir laikas nuo laiko pasakydavo:

– Viskas gerai, mieloji, aš vis dar čia.

Kai Alicija pajuto vėl galinti kalbėti, ji pasakė:

– Mama, kaip aš visą tai ištversiu? Nežinau, ką man daryti.

Mama atsakė:

– Alicija, tu ištversi taip pat, kaip aš ištvėriau tavo tėčio mirtį. Bus sunku, labai sunku. Bet tu stipri ir tavo meilė Deividui stipri. Laikykis tos meilės ir klausyk jos. Žinosi, ką daryti.

Alicija papasakojo mamai apie tai, kaip nejautriai sureagavo Deivido viršininkas ir jos draugai.

– Alicija, kai kurie žmonės yra kvailiai. Tą supratau, kai tavo tėtis gulėjo mirties patale. Žmonės nežino, kaip į tai reaguoti. Jie turi savo reikalų. Jie nenori, kad kas nors trukdytų jų tvarkingą gyvenimą. Todėl jie ir pasako ką nors bjauraus, nejautraus ar nenaudingo. Alicija, susirask gerų žmonių ir leisk, kad jie tau padėtų ir tave palaikytų. Pamiršk apie kitus. Apie juos galvoti neverta.

Susidūrę su liga ar artimojo netektimi daugelis žmonių kreipiasi į kitus. Alicijai pasisekė, kad ji turėjo motiną, kuri suprato, ką dukrai tenka išgyventi, ir davė labai svarbų patarimą, kaip visą tai ištverti. Pirmiausia mama leido jai išsiverkti, išsišaukti ir kurį laiką tiesiog reikšti savo emocijas, o tada liepė Alicijai kvėpuoti ir taip padėjo jai nusiraminti. Dar mama patarė neturėti tokių didelių lūkesčių kitiems žmonėms ir atleisti bei pamiršti tuos nejautrius žmones, kurie nemoka palaikyti. Tai padėjo Alicijai nustoti pykus ant Deivido viršininko ir ant kelių draugų dėl jų reakcijos į naujienas apie Deivido ligą. Ir dar Alicijos mama paskatino ją pasikliauti savo instinktais ir supratimu, kuris kyla iš meilės Deividui, patikindama ją, kad kas benutiktų, ji žinos kaip elgtis. Jeigu Aliciją apimdavo liūdesys, baimė, pyktis ar sumaištis, ji prisimindavo mamos žodžius ir pagalvodavo apie tai, kad myli Deividą.

Padėjusi ragelį Alicija ir vėl apsiverkė, tačiau dabar tai buvo palengvėjimo rauda, su kuria išsiliejo jos liūdesys ir baimė, o kūnas atsipalaidavo. Ji ilgai stovėjo po šiltu dušu, jausdama nugara tekantį vandenį ir žiūrėdama, kaip aplink pėdas renkasi muilo putos. Tada apsirengė drabužiais, kurie patinka Deividui, ir išvažiavo į ligoninę. Tą dieną buvo atliekama dar daugiau tyrimų ir jie pirmą kartą susitiko su gydytoju chirurgu Skanlonu – aukštu lieknu vyru, kuris sveikindamasis tvirtai spaudė ranką. Jis pasirodė labai pasitikintis bei atviras žmogus ir papasakojo, ką darys per operaciją ir kaip Deividas gali po jos jaustis. Dar jis pasakė, jog gali būti, kad tai piktybinis auglys ir kad operacijos metu gali nepavykti jo viso pašalinti. Tokiu atveju Deividui reikės atlikti chemoterapijos kursą, tikintis taip sunaikinti visas likusias vėžio ląsteles.

Tą vakarą, kai Alicija vežė Deivido mamą į viešbutį, jos didžiąją kelio dalį važiavo tylėdamos. Sustojus priešais viešbutį ponia Džener pasisuko į ją ir pasakė:

– Tu tikrai jį myli, ar ne? Žinau, kad jis myli tave. Aš jį myliu taip, kaip tik motina gali mylėti. Jam reikės tavo meilės. Meilė padės jam ištverti.

Tą pasakiusi ponia Džener paskubom atidarė dureles, išlipo ir nuėjo į viešbutį.

Alicija ne visai suprato, ką ponia Džener norėjo pasakyti. Jeigu Deivido mama būtų kažką tokio dviprasmiško pasakiusi jai prieš dvi savaites, Alicija būtų ištisas valandas nesiliovusi analizuoti, ką ji norėjo pasakyti ir kokie jos ketinimai. Dabar tai atrodė taip nereikšminga. Alicija žinojo, kad mamai labai skauda. Dar ji žinojo, kad visą savo dėmesį turi skirti Deividui, o norėdama jį palaikyti turi pasirūpinti ir savimi.

Operacijos diena buvo tikras pragaras. Ji truko vienuolika valandų ir per tą laiką tik kelis kartus trumpai pranešė, kaip jiems einasi. Alicija vaikščiojo pirmyn atgal, gėrė dietinę pepsikolą ir pašokdavo kaskart, kai pro duris įeidavo žmogus su žaliu chirurgo chalatu. Ponia Džener sėdėjo laukiamojo kampe nejudėdama, įsmeigusi akis į televizoriaus ekraną ir nepratarė nė žodžio. Galiausiai pasirodė pavargęs gydytojas Skanlonas.

Alicijai pasirodė, kad jo veide matyti nusivylimas. Jis neturėjo gerų naujienų – tiesą pasakius, tai buvo blogiausia, ko galima tikėtis. Deivido auglys buvo piktybinis. Jis buvo pažeidęs smegenų kamieną, – tą smegenų dalį, kuri kontroliuoja pagrindines kūno funkcijas. Jie pašalino viską, ką galėjo, bet tai buvo greitai plintanti vėžio rūšis. Reikės atlikti chemoterapiją. Nėra jokių garantijų. Jie darys viską, ką gali.

Alicijos galvoje sukosi tik viena:

O, ne. Tai netiesa. Dieve, prašau, padaryk, kad tai būtų netiesa. Prašau, prašau, prašau, padaryk, kad tai būtų netiesa.

Visi kartu nuėjo į reanimacijos palatą, kur gulėjo mirtinai išblyškęs Deividas su sutvarstyta galva ir iš kelių vietų kyšančiais vamzdeliais. Ponia Džener stabtelėjo tarpduryje ir ištiesė ranką Alicijai. Abi moterys stovėjo, žiūrėjo į vyrą, kurį abi mylėjo, ir jautėsi dėkingos už tai, kad jis ištvėrė operaciją. Abi nesąmoningai jautė, kad jis mirs. Nei viena nepasakė to garsiai. Bet ir viena, ir kita suprato, kad abi tą žino.

To, ko Deivido organizmui nepadarė auglys ir operacija, per ateinančias savaites padarė chemoterapija. Jį nuolat pykino, jis negalėjo valgyti ir neteko daug svorio. Vos tik pasijusdavo šiek tiek geriau, iškart prasidėdavo naujas chemoterapijos kursas ir jis vėl jausdavosi siaubingai. Bet blogiausia, kad neatrodė, jog tai nors kiek veiktų likusias vėžio ląsteles. Tyrimai ir toliau rodė, kad jos dauginasi. Galiausiai onkologas pasakė, kad chemoterapija padarė viską, ką galėjo, ir nutraukė tas kančias.

Kai Deividas šiek tiek atgavo jėgas, Alicija pradėjo galvoti apie tai, ką jiems daryti, kad gyvenimas nors truputį grįžtų į įprastas vėžes. Šiaurinėje Kalifornijoje buvo daugybė nuostabių vietų, kur prieš Deivido ligą juodu labai mėgdavo nuvažiuoti, – vynuogynai į šiaurę nuo San Francisko, Santa Kruzo kyšulys, ruonių rezervatas keletą valandų kelio į pietus. Ji nusprendė, kad jeigu Deividas norės, jie galės važiuoti iš naujo aplankyti savo pamėgtas vietas. Tų vienadienių išvykų metu neskambėjo nerūpestingas juokas ir kalbos, kurios buvo būdingos jų ankstesnėms iškyloms, tačiau jos vis tiek ramino ir pataisydavo nuotaiką. Kartais Deividas su Alicija kalbėdavosi apie jo ligą, apie savo baimes ir ateitį. Didžiąją laiko dalį jie paprasčiausiai džiaugėsi vienas kito kompanija ir aplinka.

Kai Deividas fiziškai nebepajėgė pakelti tokių kelionių, jie apsiribojo vietomis aplink savo butą. Jie ištisas valandas prasėdėdavo savo mėgstamoje kavinukėje ką nors gurkšnodami, kalbėdamiesi

ir stebėdami pro šalį praeinančius vietinius gyventojus. Nuvažiavo prie San Francisko kyšulio ir stebėjo pirmyn ir atgal iš Alkatrazo plaukiančius keltus. Kai Deividas pasijuto išalkęs, jie nuėjo į vieną italų restoraną savo rajone.

Alicija ir Deividas instinktyviai jautė, kad tos trumpos išvykos suteiks jų gyvenimui nors truputį džiaugsmo ir padės tiek fiziškai, tiek dvasiškai. Net ir trumpalaikės teigiamos emocijos padeda nutraukti besaikį analizavimą, atveria akis ir leidžia pasijusti stipresniu, kad galėtum ištverti tai, kas tavęs laukia. Ir priešingai - užsidarymas didelio streso metu ir nuolatinis galvojimas apie patiriamą neteisybę ir situacijos beviltiškumą tik dar labiau žlugdo. Tai gali netgi paspartinti ligos progresavimą.

Alicijai atrodė, kad gydytojai daro ne viską, ką gali. Atrodė, kad jiems terūpi išmėginti naujausius vaistus, kurie galbūt sulėtins vėžio progresavimą. Tačiau nei vieni vaistai to nepadarė, o nuo daugumos Deividas tik smarkiai susirgdavo arba nusilpdavo. Alicija pradėjo bibliotekoje ir internete ieškoti informacijos apie tai, kaip sumažinti skausmą ir vis susidurdavo su nuorodomis į slaugos ligonines ir paliatyviąją slaugą.

Kai apie tai paklausė gydytojo Armstrongo, jis atsakė, kad dar ne laikas slaugos ligoninei ir kad jie nori išmėginti daugiau eksperimentinių vaistų, tikėdamiesi, kad jie sulėtins vėžio progresavimą. Tačiau Alicija žinojo, jog dažnai gydytojai nenori atiduoti ligonio į slaugos ligonines dėl to, kad negali pripažinti, jog nepajėgia išgelbėti paciento. Deividas tikėjosi, kad slaugos ligoninė palengvins jo skausmus ir norėjo su jais susisiekti. Alicija niekaip negalėjo apsispręsti, – ar tai reiškia, kad jie pasiduoda? Ar jiems ir toliau tęsti eksperimentinius vaistus ir neprarasti vilties? O kas, jeigu jiems nepatiks slaugos ligoninės darbuotojai? Šios naujos krizės akivaizdoje Alicija ir vėl puolė analizuoti:

Galutinį sprendimą priima Deividas, bet ar man mėginti jį perkalbėti? Ką reiškia, kad kreipiesi į slaugos ligoninę? Ar tai reiškia, kad aš jį paleidžiu? Kas, jeigu naujieji vaistai jam gali padėti? Argi mums nevertėtų išmėginti visko?

Pirmą kartą nuo auglio aptikimo tarp Alicijos ir Deivido atsirado įtampa. Deividas žinojo, ko jis nori, bet taip pat suprato, kad Alicijai teks didžiąją laiko dalį bendrauti su slaugos ligoninės darbuotojais ir nenorėjo ant jos užkrauti to, ko ji nenori. Alicija niekaip negalėjo apsispręsti, nes ją trikdė ir erzino besaikis analizavimas.

Vieną rytą po rimto kivirčo Alicija verkdama ir šiek tiek isteriškos būsenos paskambino savo mamai. Ji išsakė viską, kas ją visą savaitę kankino ir nedavė ramybės, ir trukdė jiems su Deividu apsispręsti, ką rinktis – ar eksperimentinius vaistus, ar slaugos ligoninę.

– Alicija, – tvirtai pasakė mama, – tu niekada tikrai nežinosi, koks sprendimas geriausias. Prisimink, ką tau sakiau: klausykis, ką sako meilė, ir ji padės suprasti, kaip geriausia elgtis.

Alicijos mamos patarimas atitinka mūsų tyrimus, kurie rodo, kad besaikis analizavimas tik padidina neapsisprendimą ir trukdo imtis kokio nors veiksmo. Tačiau norint nustoti be saiko analizuoti, net jeigu jus ir kamuoja neapsisprendimas, labai svarbu judėti į priekį.[6]

Alicija supyko ant mamos už tokį filosofinį atsakymą, – ji norėjo išgirsti konkrečią nuomonę apie tai, ką jiems su Deividu rinktis. Ji vėl pradėjo analizuoti ir dvejoti dėl to, ar „teisingai" elgiasi su Deivido liga. Gal reikėtų būti labiau stojiškai, tokiai, kaip ponia Džener? Atrodė, jog kai kurie draugai galvoja, kad ji ir taip pernelyg linksma ir susitvardžiusi, nes žinant Deivido būklės rimtumą ji turėtų jaustis ir atrodyti labiau sugniuždyta. Žinoma, jeigu Alicijai būtų geriau sekęsi esamoje situacijoje, jai nebūtų buvę taip sunku apsispręsti dėl tolesnių veiksmų.

Taip beanalizuojant jai pradėjo svaigti galva. Ji pajuto, kad jos kvėpavimas pradeda trukčioti, o širdis ima plakti vis smarkiau.

> O, ne, tik ne dar vienas panikos priepuolis! Ką man liepė daryti? Kvėpuoti. Giliai įkvėpti per nosį ir lėtai iškvėpti. Skaičiuoti kiekvieną įkvėpimą. Giliai įkvėpti, lėtai iškvėpti. Tai tik įtampa, man viskas gerai. Giliai įkvėpti, lėtai iškvėpti.

Pajutusi, kad nerimas sklaidosi, Alicija suprato, kad laikas liautis analizavus ir pats laikas nuraminti protą. Pasigriebusi švarką ji išėjo pasivaikščioti po San Francisko rūką. Ji patraukė į paplūdimį, kur tikėjosi nusiraminti prie vandens. Alicija stengėsi eiti lėtai ir giliai kvėpuoti vėsų, drėgną orą. „Visą pusvalandį neleisiu sau galvoti apie rūpesčius. Apžiūrinėsiu parduotuvių vitrinas, mėgausiuosi mankšta ir žiūrėsiu, kas vyksta prie vandens. Aš to nusipelniau." Aliciją užplūdo saldus ir gilus palengvėjimo jausmas. Ji atsipalaidavo ir nurimo. Jeigu ateidavo kokia nors nerami mintis, ji kuriam laikui nustumdavo ją į šalį ir nukreipdavo savo dėmesį į tai, pro ką tuo metu eidavo. Greitai, maloniai ir energingai prablaškiusi dėmesį Alicija sustabdė savo nesibaigiančias mintis.

Maždaug po valandos grįžusi namo Alicija suprato, kad turi sprendimą. Pasivaikščiojimo metu ji negalvojo apie tai, ką jiems su Deividu rinktis. Tačiau kuriam laikui atidėjus tas mintis jos galvoje atsirado vietos, ir tai leido jai pamatyti ir išgirsti, ką reikia daryti. Ji neprieštaraus Deividui, jeigu jis nori kreiptis į slaugos ligoninę.

Praėjus porai dienų po skambučio į slaugos ligoninę, pas Deividą ir Aliciją apsilankė socialinė darbuotoja ir slaugė, kurios jiems iškart patiko. Atrodė, kad abi specialistės, skirtingai nei nuolatos skubančios seselės ir gydytojai, su kuriais jie buvo įpratę bendrauti, Deividui ir Alicijai skiria visą savo dėmesį. Jos paaiškino, ką siūlo slaugos ligoninė: slaugą namuose, kuri palengvina skausmą, informaciją apie tai, ko Deividas gali tikėtis vėžiui progresuojant, patarimus

dėl teisinių ir finansinių klausimų, apie kuriuos juodu turi pagalvoti, kol jis dar pajėgus priimti sprendimus bei atokvėpio slaugą, kuri leistų laikas nuo laiko išleisti Aliciją, kad ji galėtų pabūti viena. Alicijai su Deividu buvo labai sunku ir skausminga klausytis, kai jos taip tiesmukai kalbėjo apie Deivido ligą ir faktą, kad jis greičiausiai mirs poros mėnesių laikotarpiu. Bet kartu jiems ir be galo palengvėjo išgirdus atvirus ir tiesioginius atsakymus į savo klausimus.

Deividas sutiko išmėginti dar vienus naujus eksperimentinius vaistus, tačiau jo būklė ateinantį mėnesį labai sparčiai blogėjo. Jis taip nusilpo, kad nebepajėgė išeiti iš buto, o skausmas taip sustiprėjo, kad jam nuolatos reikėjo leisti nuskausminamuosius, nuo kurių jis jautėsi apdujęs. Alicija būdavo su juo rytais ir naktimis, ir jų pokalbiai dažniausiai apsiribodavo tik jos monologu. Praėjus trims tokioms savaitėms slaugė vieną dieną jai pasakė:

– Alicija, tau reikia pasirūpinti ir savimi. Jeigu skirsi kelias valandas sau, tai tikrai nereiškia, kad mažiau myli Deividą.

Slaugė labai išmintingai paskatino Aliciją skirti laiko sau vien jau dėl to, kad ji pajėgtų ir toliau palaikyti Deividą. Slaugydami artimuosius žmonės paprastai taip fiziškai ir emociškai išsenka, kad patys suserga. Alicija dar dieną ar dvi priešinosi, bet pajutusi, kad ją kas porą valandų vis apima panikos priepuoliai, suprato, jog jai reikia atsijungti. Kai atėjo slaugė, ji nuvažiavo prie Auksinių vartų tilto ir pasistatė automobilį ten, kur galėjo pasivaikščioti prie vandenyno.

Jos veidas sudrėko nuo jūros dulksnos ir ji pravirko. Verksmas stiprėjo ir ją užplūdo senasis pyktis. „Kodėl tai vyksta? Kodėl Deividas turi mirti? Kodėl mes negalime ir toliau gyventi kartu?“ Sėdėdama ant smėlio Alicija šaukė tuos klausimus bangoms ir Dievui. Ilgainiui riksmas ir verksmas nuslopo ir ji liko sėdėti sustingusi, į bangas įsmeigtomis akimis. Mintyse iškilo pokalbiai su daugybe žmonių. Daugiausia tai buvo beprasmiai pokalbiai su draugais, ku-

rie nesuprato, ką jai tenka išgyventi. Tada ji prisiminė vieną vakarą pasakytus slaugės žodžius:

– Alicija, Deividui labai pasisekė, kad jis turi tave. Matau, kad net ir veikiant skausmą malšinantiems vaistams jo kūnas atsipalaiduoja ir veidas nušvinta, kai jis išgirsta tavo balsą.

Alicija pradėjo prisiminti viską, ką jiedu su Deividu veikė per tą laiką, kai jam buvo diagnozuotas vėžys, ir tai, kaip ji stengėsi jį palaikyti ir išreikšti savo meilę. Ji ir vėl pasijuto stipri ir reikalinga. Ji viską ištvers, nes Deividui jos reikia. Alicija nežinojo, kodėl jis turi mirti, – tikriausiai nėra atsakymo į klausimą „kodėl?“. Bet jai pavyko suteikti jam laimės ir paskutiniais mėnesiais kiek įmanoma pradžiuginti. Ji pažino daug gilesnę meilę, nei apie kokią kada nors teko svajoti. Alicija pajuto, kad per pastaruosius mėnesius labai daug sužinojo apie save ir apie savo gyvenimą. Ji dar negalėjo tiksliai suformuluoti, kas tai yra, bet suprato, kad tapo daug išmintingesnė ir daug labiau vertina gyvenimą negu vos prieš metus. Alicija ir vėl pravirko, bet šįkart švelniai, o ne iš pykčio ir baimės. Dabar ji verkė iš džiaugsmo dėl to, ką per pastaruosius kelis mėnesius sužinojo ir sugebėjo padaryti dėl Deivido.

Deividas mirė po poros savaičių, ramiai, jų bute, ant lovos. Alicija jau kelis mėnesius žinojo, kad jis mirs, o paskutines kelias dienas jautė, kad mirtis visai netoli. Ji buvo šalimais ir kalbėjosi su juo, kai jis kelioms akimirkoms sugrįždavo į save. Pasididžiavimas ir stiprybė, kuriuos ji tada paplūdimyje savyje atrado, liko su ja ir augo tomis paskutinėmis jo gyvenimo dienomis.

Iš netekčių išgyvenimo ir kitų traumų tyrimų matyti, kad visiškai nesvarbu, kokią prasmę žmonės pamato savo patirtyje – svarbu, kad jie ją atrastų, suvoktų, kas jiems darosi, ir kad tai padėtų susitaikyti su esama situacija. Nematantys tos prasmės ar neturintys suvokimo linkę be saiko analizuoti, kodėl jie patyrė tokią traumą,

kodėl negali po jos atsigauti ir kodėl, atrodo, nebegali bendrauti su kitais žmonėmis. Svetimas žmogus nepadės atrasti prasmės už tave. Iš netektį patyrusių žmonių išgirdome karčių pastebėjimų apie tai, kaip kiti žmonės bandydavo jiems pasakyti, kaip jie turi jaustis dėl netekties: „Turi džiaugtis, kad ji dabar su Dievu.“ „Visa tai buvo didelio plano dalis.“ „Jis nugyveno gerą gyvenimą, turėtum džiaugtis, kad jis taip ramiai išėjo.“ Išgyvenant netektį ar traumą bei ieškant savo atsakymų apie ypatingą viso to prasmę mums iš kitų reikia paprasčiausio palaikymo.

Praėjus maždaug mėnesiui po Deivido mirties Alicija atsakinėjo į klausimus Netekčių išgyvenimo projekto tyrėjai ir pasakė:

> Jeigu manęs prieš porą metų būtumėte paklausę, ar galėčiau išgyventi ir ištverti Deivido mirtį, būčiau atsakiusi, kad ne. Negalvojau, kad esu tokia stipri. Bet sužinojau, kad esu. Sužinojau, kad meilė suteikia nežmoniškos stiprybės. Nėra taip, kad jausčiausi nenugalima. Bet jaučiu, kad esu pajėgi priimti tai, ką man suteikia gyvenimas, nes atidėjau į šalį savo lūkesčius. Galvodavau: „Esu jauna, man dar visas gyvenimas prieš akis.“ Dabar žinau, kad galiu numirti kiekvieną dieną, kaip kad Deividas mirė jaunas. Todėl vertinu gyvenimą daug labiau nei anksčiau ir daug labiau nei daugelis mano draugų. Supratę, kad Deividas miršta, mes nusprendėme kiekvieną dieną išgyventi kiek galime pilniau. Aš ir toliau taip gyvensiu. Dabar gyvenimas man reiškia daug daugiau, negu prieš tai. Aš didžiuojuosi savimi. Didžiuojuosi tuo, į ką išaugau.

Išnaudojimo trauma

Kiekviena netektis ir trauma suteikia specifinius iššūkius ją išgyvenantiems žmonėms. Kai kuriems įvykiams labai sunku rasti tinkamą paaiškinimą. Ypač sunku suprasti, jeigu tai žmogaus sukeltos traumos ar katastrofos, pavyzdžiui, jeigu tai seksualinis išnaudojimas, jeigu mylimas žmogus buvo nužudytas arba tapo teroristų išpuolio auka. Tokie įvykiai itin skatina be saiko analizuoti, nes po

jų prarandamas pasitikėjimas kitais ir kyla abejonių dėl aplinkinių gerumo.

Pavyzdžiui, daugelis seksualinį išnaudojimą patyrusių moterų negali liautis be saiko analizuoti ir joms neduoda ramybės ne tik to įvykio detalės, bet ir kiti klausimai, kylantys po jo: kodėl tai nutiko su manimi? Ar aš kažką padariau, kad išprovokavau tą įvykį? Kaip jis galėjo taip su manimi pasielgti? Jeigu užpuolikas yra šeimos narys arba artimas draugas, kyla dar daugiau klausimų dėl to, kaip tai galėjo nutikti, ir moteris pradeda nerimauti, kaip apsisaugoti, kad tai neįvyktų dar kartą. Tokie klausimai ir nerimas užvaldo mūsų dėmesį ir nepakanka vien noro, kad juos sutramdytume. Tačiau jeigu nesiliaujame apie tai galvoti, nuotaika tik dar labiau genda, o savigarba senka. Seksualinį išnaudojimą patyrusios moterys yra labiau linkusios į depresiją, dažniau patiria nerimo priepuolius, kurie vadinami potrauminiu streso sutrikimu, ir turi polinkį piktnaudžiauti svaigalais. Besaikis analizavimas gali neleisti moteriai pasijudinti, jeigu reikia imtis veiksmų, idant apsisaugotų.

Taigi, kaip elgtis tokiose situacijose? Daugeliui moterų nepavyksta to padaryti pačioms – jas pernelyg užvaldo prisiminimai ir baimės, o nerimas dėl saugumo atrodo itin tikroviškas. Todėl gali tekti ieškoti profesionalų pagalbos. Tačiau patekus į besaikio analizavimo spąstus sudėtinga imtis net ir to. Toliau rasite sąrašą pasiūlymų, kaip, norint išsivaduoti iš besaikių apmąstymų ir sugrįžti į normalų gyvenimą po seksualinio išnaudojimo, pritaikyti šioje knygoje siūlomas priemones. Atsižvelgiant į kiekvienos situacijos specifiką, vieni pasiūlymai gali pasirodyti priimtinesni negu kiti. Tikiuosi, kad šis sąrašas padės jums atrasti savas priemones.

- Jeigu negalite nustoti galvoti apie seksualinio išnaudojimo patirtį (arba patirtis), pasistenkite prisiminti, kad besaikis analizavimas nepadės jums suvokti ir rasti įžvalgų, o tik aptemdys protą ir trukdys

aiškiai pamatyti, kokia turėtų būti atsakomoji reakcija į tą įvykį. Be to, pasakykite sau, jog neleisite, kad kaltininkas laimėtų, priversdamas jus be saiko analizuoti ir panardindamas į nesibaigiančius apmąstymus. Pamėginkite kuriam laikui liautis klausinėję, kodėl taip nutiko, – supraskite, kad galbūt niekada ir nerasite atsakymų į tokius klausimus, o jeigu ir rasite, tam gali prireikti laiko.

- Išnaudojimą patyrusiems žmonėms labai dažnai atrodo, kad jie daugiau niekada nesijaus laimingi ir dėl to jie nutraukia savo įprastą veiką arba atsiskiria nuo kitų. Norint atgauti pusiausvyrą labai svarbu užsiimti tuo, kas jus ramina ir guodžia, ir gali nors truputį pakelti nuotaiką. Jeigu atrodo, kad atrasti laimę yra neįmanoma, pamėginkite ieškoti nors mažos prošvaistės, galbūt daugiau laiko praleiskite lauke, iš naujo imkitės savo mėgstamo užsiėmimo arba labiau pasikliaukite savo geriausiais draugais.
- Kartais pavyksta bent truputį apriboti besaikį analizavimą, jeigu užrašote savo piktas, baimės kupinas ir save kaltinančias mintis, kurios jį skatina. Kai pradedate be saiko analizuoti situaciją ar aplinkybes, pamėginkite negalvodama užrašyti savo mintis ant popieriaus, į kompiuterį arba įrašyti į diktofoną, išsakydama tai, kas tuo metu šauna į galvą. Jeigu lankotės pas psichologą, galite paskui parodyti tuos įrašus jam, kad jis galėtų lengviau suprasti, kas jums labiausiai kelia nerimą.
- Jeigu išnaudojimo patirtis įvyko praeityje, supraskite, kad visiškai normalu ilgą laiką jausti emocinį skausmą. Jeigu pradėsite savęs klausinėti: „Kodėl negaliu to pamiršti?“, atsakykite: „Nes tai buvo didelė, žeidžianti patirtis, po kurios atsigauti labai sunku.“ Supraskite, kad, norint sugrįžti į savo gyvenimą, nereikia pamiršti tos patirties. Gali būti, kad visą savo likusį gyvenimą jausite emocines to įvykio pasekmes. Bet tos emocijos neturi jūsų apimti ar valdyti.
- Jeigu vis dar esate santykiuose, kur jus išnaudoja, nelaukite, kol jus išgelbės koks nors pasakų princas arba kad jūsų partneris staiga pasikeis. Tik jūs galite nuspręsti nutraukti tokius santykius. Ieškokite profesionalų pagalbos smurtą patyrusių moterų prieglaudoje, kreipkitės į vietinės ligoninės psichiatrijos priimamąjį, skambinkite į savižudybių liniją ar į kitas ypatingų atvejų linijas, ypač jeigu baiminatės dėl savo ar savo vaikų saugumo.
- Pamirškite savo nesveiką tikslą, kad praeityje jus išnaudojęs žmogus atsiprašytų jūsų arba kad dabartinis partneris, kuris jus išnaudoja, pasikeistų ir nustotų taip elgtis. Jūs pati turite apsaugoti save nuo tolesnio išnaudojimo ir pradėti iš naujo kurti savo gyvenimą.

- Analizuodama atpažinkite kitų žmonių balsus ir atmeskite nesveikus, ypač kaltininko, tvirtinimus, kad išnaudojimas įvyko dėl jūsų kaltės.
- Dirbkite su psichologais, draugais, dvasininkais, nukentėjusiųjų grupėmis ir bet kuo kitu, kas jums gali padėti. Ilgainiui sugebėsite pamatyti save kaip išgyvenusią, o ne kaip auką.

13 skyrius

Visuomenės perėjimas į kitą lygmenį

Šioje knygoje aprašytos priemonės skirtos nugalėti besaikio analizavimo priepuolius. Tačiau mes, kaip visuomenė, galime kovoti prieš tas jėgas, kurios skatina daugelį moterų užsiimti tokiu analizavimu. Negalime išleisti įstatymų, kurie panaikintų visus nerimo šaltinius, bet tiek kaip individai, tiek kaip kolektyvas galime rinktis tai, kas sumažina jų įtaką.

Istorinės krypties pokytis

Mes galime daug ko pasimokyti iš tų vyresniųjų, kurie nėra linkę tiek be saiko analizuoti kaip mes.

Jie pasižymi išmintimi, kurią žmogus įgyja išgyvenęs daug gyvenimiškų krizių. Jų išmintis gali padėti atsakyti į nerimą keliančius klausimus. Įrodymai, kad vyresni žmonės neturi itin didelio polinkio be saiko analizuoti, tik patvirtina, kad jie žino, kaip išgyventi nelaimes, nugalėti kliūtis, kurti santykius ir ištverti netektį. Iš jų mokydamiesi galime pamatyti, ko mums trūksta norint geriau tvarkytis įvairiose situacijose ir atrasti idėjų, kas dar mums gali padėti.

Tačiau mūsų kultūra labiau linkusi garbinti jaunimą nei gerbti vyresniuosius. Dėl to mes ne tik ignoruojame vyresniųjų pamokas, bet ir pradedame sekti pernelyg jaunų žmonių pavyzdžiu, kurie dar nepakankamai subrendę, kad būtų išmintingi. Gali būti, kad tai viena iš priežasčių, dėl ko mums trūksta vertybių. Jeigu mūsų garbinamų kino ar sporto žvaigždžių vertybių sistema primena išlepusio paauglio vertybes, tuomet tai, ką iš jų pasiimsime, nepadės pastatyti tvirto filosofinio ar dvasinio gyvenimo pagrindo.

Be to, jaunimo šlovinimas suteikia tam tikrus standartus fizinei išvaizdai ir pajėgumui, kurių mums pasiekti paprasčiausiai nebeįmanoma. Todėl prasideda besaikis analizavimas apie tai, kokie mes seni, silpni ir apie neišvengiamas sveikatos problemas, kurios ateina su amžiumi.

Tačiau jeigu kasdien darysime sąmoningus pasirinkimus, taip sugebėsime pakeisti savo sektinus pavyzdžius. Kaip pirkėjai galime tiek pat arba dažniau įsijungti tas televizijos laidas ir pirkti tas knygas, kurios kalba apie vyresnio amžiaus žmones, o ne rinktis jaunimą šlovinančią literatūrą. Galime siekti tokio sportinio pajėgumo lygio, kuris dera mūsų amžiui, ir reikalauti, kad sporto pramonė mums padėtų, o ne kankintis stengiantis vėl tapti dvidešimtmečiais.

Galima kreiptis į vyresniuosius asmeniškai ir pasiklausyti, ko jie gali mus išmokyti. Kartais sunku pamatyti ir išgirsti jų išmintį. Žiūrėdami į senelį ar pagyvenusius žmones galbūt matome tik negalią ir silpnumą. Ir arba bandome išspręsti jų problemas, arba nusukame akis, nes nenorime ilgai į juos žiūrėti. Dėl to nieko nesužinome apie tuos turtingus, nuostabius gyvenimus, kokius dauguma iš jų nugyveno ir apie kuriuos labai norėtų mums papasakoti. Bet jeigu pakankamai ilgai pasiklausytume ką jie kalba, išgirstume apie drąsą ir ryžtą, apie principingą gyvenimą, apie meilę ir netektį.

Žinoma, būtų klaidinga teigti, kad visi pagyvenę žmonės yra išmintingi. Kai kurie be saiko analizuoja ir gyvenimą piešia tik tamsiomis spalvomis. Tačiau savo bendruomenėje, biografijose, asmeninėse istorijose bei istoriniuose raštuose tikrai galima rasti išmintingų vyresnių žmonių. Pavyzdžiui, nedideliame laisvųjų menų koledže dirbančiai keturiasdešimt penkerių metų amžiaus biologijos dėstytojai Danielei kartais atrodydavo, kad ji niekada netaps šalies mastu pripažinta savo srities tyrinėtoja, - juk šito tikėjosi baigusi vidurinę mokyklą. Jos darbo krūvis buvo labai didelis, todėl ji negalėjo taip produktyviai atlikti tyrimų, kaip norėtų. Atrodė, kad jos eksperimentai niekada nėra tiek geri, kad apie juos rašytų garsiausi žurnalai. Danielės tėvai buvo darbininkai ir negalėjo suprasti, kodėl jų duktė nepatenkinta savo karjera, – jiems atrodė ir taip nuostabu, kad Danielė turi aukštą mokslinį laipsnį ir dirba dėstytoja koledže, nepaisant to, ar ji žymi, ar ne. Besaikis Danielės karjeros analizavimas pagaliau liovėsi, kai vyras padovanojo jai mokslininko, Nobelio premijos laureato Ričardo Feinmano knygą. Feinmanas visą savo gyvenimą didžiausią dėmesį skyrė atradimo malonumui, o ne siekė, kad jį už jo atradimus pripažintų kiti. Feinmanas įkvėpė Danielę atkreipti dėmesį į tą nepaprastą džiaugsmą, kuris apimdavo, kai ji suprasdavo kažką naujo arba kai jai pasisekdavo tyrimai, ir į pasitenkinimą, kurį ji jaučia dėstydama biologiją studentams. Taigi, nors Danielės tėvai nepadėjo jai sutramdyti savo besaikio analizavimo, ji atrado naują požiūrį kito vyresnio žmogaus raštuose.

Užpildykite vertybių vakuumą

Daugelis iš mūsų, kurie gyvena be savo vertybių, kaip paklaikę ieško principų, idėjų, patarimų, kurie padėtų pajusti didesnę pilnatvę. Leidžiame, kad mus nuolat atakuotų informacija iš pačių

įvairiausių šaltinių – populiarioji žiniasklaida, internetas, spauda, politikai, draugai, šeima, bendradarbiai. Tie šaltiniai pateikia tiek subtilių, tiek ne itin subtilių patarimų apie tai, kaip turėtume elgtis, ką galvoti, kuo žavėtis, kokių objektyvų siekti. Tokiame triukšme sunku išgirsti tylų ir ramų savo gilesnių įsitikinimų balsą. Tačiau jeigu nepradėsime jo klausyti, nepajėgsime atmesti tos žalingos informacijos, kurią mums primeta kiti.

Taigi, kaip sumažinti tą triukšmą? Reikėtų daugiau laiko praleisti ramybėje ir vienumoje. Bet jeigu tenka dirbti visą darbo dieną, galbūt dešimt ar dvylika valandų per dieną, rūpintis šeima ir dalyvauti socialiniame gyvenime, stengtis neatsilikti savo išsilavinimu ir techniniais įgūdžiais, mankštintis ir taip toliau, visko gali būti, kad nebelieka laiko ramiai pabūti su savimi. Be to, mūsų kultūra labai sveikina ir daugiaprogramį režimą – kai mankštindamiesi ant bėgimo takelio tuo pat metu skaitome Volstrito žurnalą, vairuodami greitkeliu atsakinėjame į elektroninius laiškus, o gamindami vakarienę kartu ir padedame vaikams atlikti namų darbus. Todėl net jeigu ir bandome ramiai pabūti vienumoje, vis tiek esame linkę užpildyti tą laiką kokia nors kita veikla, kad jis būtų dar produktyvesnis. Kažkada pažinojau pastorių, kuris pasakojo nusprendęs kiekvieną rytą skirti pusę valandos meditacijai ir maldai, bet po to pagalvojo, kad tuo pat metu galėtų ryte pabėgioti. Maždaug po savaitės jis suprato, kad jam nesiseka nei bėgioti, nei melstis.

Norint išgirsti savo balsą reikia tam atsidėti, skirti sau laiko ir apsaugoti tą laiką nuo dėmesį blaškančių dalykų. Dauguma žmonių jau nebemoka nutilti, todėl gali tekti gerokai paplušėti ir disciplinuoti save, kad tą sugebėjimą vėl prisimintume. Daugelis pripažįsta, kad reguliari meditacija, ramybė, malda ar paprasčiausias klausymasis duoda labai daug naudos. Tada žmogus pasijunta ramesnis

ir taikesnis bei sutvirtina savo įsitikinimus, kuriuos po to norisi įgyvendinti veiksmais.

Žinoma, yra žmonių, kurie vos tik atsisėda pabūti ramybėje, iškart puola be saiko analizuoti. Tokiais atvejais šioje knygoje aprašytos priemonės padės save sukontroliuoti. Pavyzdžiui, pajutę, kad užpuola nevaldomos mintys, galite sušukti „Stop!" Kai kuriems padeda, kai jie perleidžia savo rūpesčius maldai ir taip pereina į kitą lygmenį. Jeigu nepavyksta taip lengvai sutramdyti savo negatyvių minčių, gali tekti trumpam pasiduoti ir užsiimti kokia nors aktyvia veikla, kad išsivaduotum iš besaikio analizavimo gniaužtų.

Kaip šeimoms mums taip pat reikia rasti daugiau laiko ramybei ir vienatvei. Kartu su savo vaikais nuolat skubame nuo vienos veiklos prie kitos – rungtynės, užsiėmimai, rečitaliai, šventės. Daugelis šeimų retai kada kartu vakarieniauja namuose ar savaitgalio dieną būna visi drauge neužsiimdami kokia nors organizuota veikla. Tačiau norint, kad vaikai sėkmingai vystytųsi emociškai, labai svarbu reguliariai ramiai pabūti kartu su savo šeima vakarienės ar kitų bendrų ritualų metu, kai skiriama daugiau nei akimirka laiko tarpusavio ryšiui atrasti. Tėvams tai reikalinga tam, kad jie iki galo išklausytų savo vaikus ir suprastų, kas dedasi jų gyvenime. O vaikams tai reikalinga tam, kad jie pabendrautų su savo tėvais ir pasijustų esantys darnios šeimos dalimi.

Mes, kaip visuomenė, nesugebėsime rinktis tokių vadovų, kurie atspindi geriausias vertybes, jeigu patys, kaip individai, neskirsime laiko atrasti ir patobulinti tas vertybes. Kitaip mes leisime, kad už mus rinktųsi kiti, arba remsime tą kandidatą, kuris pasiūlys geriausią reklaminę kampaniją. Esame įsipareigoję ne tik sau, bet ir dabarties bei ateities kartoms sugrįžti prie savo vertybių ir daryti tokius pilietinius pasirinkimus, kurie atspindi tas vertybes. Ir vėlgi, tam reikia laiko ir nutildyti iš visų pusių sklindantį triukšmą.

Perlipkite per save

Nors mums ir reikia atrasti geresnį ryšį su savo didžiausiomis vertybėmis, tačiau polinkis į egocentrizmą skatina daugiau laiko praleisti su kitais ir vertinti kitų žmonių perspektyvas. Tokiu atveju labai padeda tarnauti kitiems, ypač žmonėms, kuriems ne taip pasisekė. Be saiko mąstome apie savo svorį, viršininko pyktį, kvailą pastabą, kurią leptelėjome, bet kai palyginame savo problemas su kitų žmonių poreikiais ir bėdomis, mūsų besaikis analizavimas nurimsta. Jeigu treniruosime, konsultuosime ir mylėsime bei palaikysime tuos, kuriems to reikia, aiškiau pamatysime, kad mūsų besaikis analizavimas labai dažnai tėra tuščias laiko švaistymas ir tai padės nukreipti dėmesį į svarbiausius savo gyvenimo tikslus. Jeigu prisijungsite prie socialinės tarnybos asociacijos, aplinkosaugos teisų organizacijos, politinių aktyvistų grupės ar prie grupės žmonių, kurie pasišventę tiems esminiams tikslams, kurie jums rūpi labiausiai, galėsite pažvelgti anapus banalių dienos įvykių ir liautis analizavę tuos „jis pasakė“, „ji pasakė“, „kaip galėjau tą pasakyti?“ įvykius, kas tikrai neduoda nieko gero.

Mūsų draugai, kurie ir patys labai mėgsta būti egocentriški, dažnai dar labiau sustiprina mūsų polinkį žiūrėti tik į save ir galvoti apie savo nepagrįstas pretenzijas. Žinoma, mums nereikia tokių draugų, kurie neigia ir nepripažįsta savo problemų bei mūsų rūpesčių, bet kartu nereikia ir tokių, kurie su savo nuolatine kritika, nerimu ir skundais skatina be saiko analizuoti. Galbūt teks paieškoti naujų draugų – tokių, kurie gyvenimą priima kaip iššūkį, o ne kaip naštą, ir kurie pažadina jūsų stiprybę, o ne sekina energiją.

Kur jų rasti? Savanorių organizacijose, kurios tarnauja jums svarbiems tikslams. Kartais pakanka tik skleisti teigiamą nuostatą ir tai jau skatina teigiamas draugų savybes bei pritraukia naujus

žmones, kurie irgi ieško teigiamų draugų. Pavyzdžiui, per įprastą savaitinį darbuotojų susirinkimą teisininkų biure Rosana lyg niekur nieko pranešė, kad nusprendė visus susirinkimo metu išsakomus skundus pakeisti konstruktyviais pasiūlymais, kaip pagerinti darbą. Iš pradžių, kai Rosana į bendradarbių skundus atsakė ne sutikimu, kad kažkas yra ne taip, o pateikė pasiūlymą, kaip išspręsti ką tik išsakytą problemą, bendradarbiai sutriko. Tačiau tereikėjo vos kelių savaičių, kad darbuotojų susirinkimo atmosfera iš chroniškai negatyvios pasikeistų į pozityvią.

Pagalvokite, kaip galėtų pasikeisti mūsų visuomenė, jeigu kiekvienas iš mūsų, kaip Rosana, pakeistų negatyvų, egocentrišką dėmesį į teigiamą ir konstruktyvų. Teigiamos emocijos praplečia mūsų perspektyvas ir skatina elgtis kūrybiškiau bei veiksmingiau.

Nepasiduokite nepagrįstų pretenzijų vertybėms

Mūsų visuomenę nuodijančios nepagrįstos pretenzijos – įsitikinimai, kad nusipelnome turėti ir gauti viską, ko tik užsinorime, ir kad kitiems negali būti geriau nei mums – suteikia daug priežasčių be saiko analizuoti. Čia mes ir vėl, kaip pirkėjai, turime platų pasirinkimą, kaip tokių vertybių atsisakyti. Pavyzdžiui, galime išjungti tas televizijos laidas, kurių metu jos skatinamos ir rodomi už jas kovojantys žmonės, – „liaudies teismą" ir pokalbių laidas apie kvailai besiginčijančių žmonių akistatas.

Taip gyventi ir išlaikyti tokį nepagrįstoms pretenzijoms prieštaraujantį požiūrį galime ir kaip individai. Užuot galvoję, ko tam tikroje situacijoje nusipelnome mes, galime pamąstyti apie tai, kaip tą situaciją išspręsti visų kitų naudai. Tai nesunkiai pritaikoma darbe ir daugelis aukštų vadovų verslo derybose ir ginčuose laikosi tokio „mano pergalė – tavo pergalė" principo.

Kaip tėvai dažnai esame įsitikinę, kad ginčus su savo vaikais turime laimėti mes. Nepagrįstos pretenzijos skatina galvoti tik apie tai, kaip pasiekti, kad mus gerbtų kaip tėvus. Tačiau tai labai dažnai veda į aklavietę arba mes pasiekiame savo ir vaikai nusileidžia, bet paskui tylomis piktinasi mūsų bukagalviškumu. Jeigu sugebėtume negalvoti apie tai, kad būtina laimėti tą poziciją, kurios, mūsų manymu, mes nusipelnėme, ir daugiau dėmesio skirtume tam, kad vaikai suprastų mūsų požiūrį, – o kartu ir išklausytume juos – taip sukurtume geresnius santykius su jais ir atrastume abi puses tenkinančią išeitį iš konflikto. Tada nei mes, nei mūsų vaikai neturėtume tiek daug priežasčių be saiko analizuoti, o vaikai išmoktų svarbių bendravimo įgūdžių, o tai ateityje jiems padėtų kurti tokią visuomenę, kurioje būtų mažiau bereikalingo besaikio analizavimo.

Jeigu kažkas kitas gauna daugiau negu mes arba laimi konfliktą, nepagrįstos pretenzijos mums liepia „paduoti tuos niekšus į teismą!“ arba kaip nors kitaip jiems atsikeršyti. Kartais toks atsakymas gal ir būtų teisingas, bet labai dažnai mes tiesiog bandome apsaugoti savo savigarbą. Jeigu neleisime, kad mūsų savivertė priklausytų nuo tokio socialinio „mano pergalė – tavo pralaimėjimas“ vertinimo, efektyviau neutralizuosime savo nepagrįstas pretenzijas.

Pavyzdžiui, Harieta per susirinkimą mokykloje ginčijosi dėl to, ar dukters pradinėje mokykloje reikia įvesti naują matematikos mokymo programą. Pagal ją tai buvo įnoringa, kol kas dar gerai neišmėginta programa ir ji pateikė savo nuomonę patvirtinančių įrodymų. Tačiau Eleonora labai aistringai įrodinėjo ir palaikė naująją mokymo programą bei pasakojo apie tai, kokios sėkmės ji susilaukė kitose mokyklose. Galiausiai mokyklos taryba balsų dauguma patvirtino naująją programą. Po susirinkimo Eleonora vaikščiojo aukštai pakelta galva ir džiūgavo. Viena mama priėjo

prie Harietos pareikšti užuojautą dėl pralaimėjimo. Harieta tik atsiduso ir pasakė:

– Tikiuosi, kad Eleonora teisi ir kad naujoji programa pasiteisins. Jeigu taip, tuomet vaikams tai bus naudinga. Jeigu ne, tai kitais metais teks iš naujo peržiūrėti šį sprendimą.

Harieta negalvojo, jog tai, kad ji pralaimėjo prieš Eleonorą, turi ką nors bendra su jos, kaip žmogaus, verte, nors ir toliau laikėsi savo įsitikinimo, kad ta matematikos programa buvo nereikalinga. Taip ji neleido, kad ši situacija priklausytų nuo nepagrįstų pretenzijų, ir įrodė, kad ji yra aukščiau jų.

Šalia to, kad savo gyvenime rodytume pavyzdį, kaip nepasiduoti nepagrįstoms pretenzijoms, galime reikalauti, kad ne tik mūsų vaikai, bet ir vadovai pakiltų aukščiau tų negatyvių jėgų. Jeigu išgirsime, kad jie ginčijasi tik dėl to, kad nugalėtų vienas kitą ir reiškia pretenzijas į tai, ko jiems iš tikrųjų nereikia, o dėl savo bėdų kaltina kitus, pasiūlykime jiems patiems prisiimti atsakomybę. Vaikų atveju gali tekti atsisakyti savo pačių noro, kad jie visur pirmautų. Vadovų atveju gali tekti atmesti gundančius argumentus, kad mūsų visuomenė ar grupė nusipelno daugiau negu kiti. Tik tada mūsų vaikai ir aplinkiniai pradės spręsti problemas ir kovoti su kliūtimis, o ne puls be saiko analizuoti, ko jie nusipelno.

Ilgalaikių perspektyvų įtvirtinimas

Norint nugalėti įprotį viską sutvarkyti greitai reikėtų nukreipti savo dėmesį į ilgalaikes svarbių tikslų perspektyvas. Kiekvieną iš jūsų skatinu ir siūliau pažvelgti plačiau, jeigu norite nugalėti savo besaikį analizavimą. Kaip kolektyvas galime reikalauti, kad mūsų vadovai sugalvotų tokias programas, kurios ilgam išspręstų bendruomenės problemas, o ne vien tik pateiktų trumpalaikius

sprendimus, kurie veiksmingi tik iki kitos rinkimų dienos. Kaip pirkėjai galėtume išmokti atpažinti, kada mums siūlo greitąjį sprendimo būdą, – greitą pelną akcijų rinkoje, kuris tik patvirtina korporacinių įmonių trumparegystę, greitai veikiančią tabletę, kuri padės kuriam laikui pasijusti geriau, bet neišspręs mūsų problemų – ir vietoj tokių sprendimų rinktis tai, kam įgyvendinti prireiks daugiau laiko, bet kas tęsis ilgiau.

Savo vaikams galime parodyti ilgalaikę įgūdžių ir stiprybės kūrimo vertę, o ne skatinti juos viską spręsti greitai. Pavyzdžiui, vietoj to, kad nusileistume ir norėdami, kad jie pagaliau atliktų savo užduotis, pasufleruotume sunkių namų darbų atsakymus, verčiau paskatinkime juos ugdyti savo įgūdžius ir liepkime patiems atlikti namų darbus, o patys tuo tarpu palaikykime juos ir atitinkamai padėkime. Arba užuot įsiterpę ir išsprendę dviejų vaikų tarpusavio konfliktą, verčiau padėkime jiems geriau suprasti vienas kitą ir patiems atrasti sprendimą.

Žinoma, jeigu esame labai užimti, vaikų atveju daug paprasčiau spręsti problemas greitai, o ne žiūrėti į ilgalaikes perspektyvas. Tačiau jeigu vaikai nuolat girdės mus sakant, kad rinktis trumpiausią kelią yra gerai, jie gali padaryti pačias blogiausias išvadas – pradėti apgaudinėti, idant gautų gerus pažymius; imti vartoti vaistus, kad taptų geresni sportininkai, geresni mokiniai arba kad geriau apie save galvotų; užsiiminėti seksu, kad laimėtų savo draugą ar draugę. Svarbiausia vaikų auklėjimo užduotis, tai padėti jiems išsiugdyti stabilų gyvenimo pagrindą ir mokyti juos atsparumo greitiesiems problemų sprendimo būdams, kuriuos augančiam žmogui dažnai siūlo aplinka. Kai vaikai dėl ilgalaikės perspektyvos sugebės atsisakyti tokių problemų sprendimo būdų, jie sugebės priimti geresnius sprendimus kaip piliečiai ir lengviau įveiks visas kliūtis bei sunkumus. Ir bus mažiau linkę be saiko analizuoti.

Kad moterys turėtų mažiau priežasčių be saiko analizuoti

Atrodo visiškai akivaizdu, kad vienas iš būdų, kaip padėti moterims išvengti besaikio analizavimo, tai suteikti joms mažiau priežasčių tuo užsiimti, – kad kasdieniame gyvenime jos nepatirtų tiek daug nuolatinės įtampos, kurią sukelia neadekvatus atlyginimas arba sutuoktinis, kuris negerbia jų darbo, ir kad joms daug rečiau tektų susidurti su traumuojančiais įvykiais, tokiais kaip seksualinis išnaudojimas. Feminisčių judėjimas dėl to kovoja jau daugiau nei du dešimtmečius. Ar tai, kad moterys, palyginus su vyrais, vis dar gyvena skurdžiau, kad santykiuose joms trūksta pagarbos ir kad jos dažnai tampa išnaudojimo aukomis, reiškia, kad moterų judėjimui nepasisekė? Aš tuo netikiu. Buvo padaryta labai daug dėl moterų teisės į vienodą atlyginimą, lygybę santykiuose ir prieš moterų smurtą. Tačiau mūsų dar laukia ilgas kelias.

Kaip piliečiai rinkdamiesi progresyvesnius vadovus, palaikydami įstatymą prieš lyčių diskriminaciją, remdami vietinius centrus smurto aukoms, netoleruodami smurto prieš moteris ir įsitraukdami į daugelį kitų iniciatyvų, skirtų kovai su prastomis socialinėmis sąlygomis, kurias patiria moterys, mes galime kovoti prieš tas jėgas, kurios vis dar verčia moteris užimti žemesnę padėtį. Pačios moterys asmeniškai gali liautis taikstytis su žemesne padėtimi santuokoje ir partnerystėje, darbo vietoje ir kitose gyvenimo srityse.

Tai reiškia, kad reikia išjudinti savo gyvenimo laivą, o tą padaryti gali būti sunku. O jeigu partneris smurtauja – netgi pavojinga. Tokiais atvejais gali būti vienintelis sprendimas – nutraukti tokius santykius, galbūt su kitų žmonių pagalba (skaitykite 12 skyrių apie tai, kaip nugalėti besaikį analizavimą apie santykius, kuriuose smurtaujama ir kaip to išvengti).

Net jeigu partneris ir nesmurtauja, jis gali priešintis bendravimo pokyčiams, ypač jeigu ankstesnis elgesio modelis jam buvo naudingas. Prisiminkite, kad jūsų gyvenimo kokybė tikrai pagerės, jeigu pareikalausite, kad santykiai būtų labiau nešališki, – kad jis gerbtų jūsų darbą, jūsų pirmenybes ir jus tokią, kokia esate, ir kad namuose atliktų savo darbų dalį. Tai kartu bus ir puikus pavyzdys jūsų vaikams, kaip bendrauti su priešinga lytimi.

Dar padeda bendravimas su kitomis moterimis, kurios bando pakeisti savo gyvenimą ir mūsų kultūrą. Bendraudami turime galimybę dalintis ir atrandame palaikymo šaltinį. Tai gali suteikti pagrindą ir priemones imtis pokyčių asmeniniame gyvenime. Pavyzdžiui, iš kitų moterų galite sužinoti, kur rasti kursų, kurie padės išeiti iš menkai apmokamo darbo aklagatvio. Kartu dirbančių moterų grupės gali virsti itin galingu teigiamų visuomenės pokyčių šaltiniu.

Pakeisti moterų savęs vertinimą

Moteris be saiko analizuoti verčia ne tik išorinės jėgos. Jos save mato kaip visų kitų globėjas, o tai skatina nemigą, nerimą ir nusivylimą. Norint išsivaduoti iš besaikio analizavimo reikia nustoti taip save vertinti. Pačiai moteriai gali būti sunku savyje pastebėti tokį polinkį. Tačiau tą nesunku atpažinti pas viena kitą.

Kerė buvo viena iš tokių emocinio darbo jaučių, kurie nuolat sprendžia kitų žmonių problemas. Kai darbe reikėdavo parašyti dar vieną papildomą ataskaitą, visi kreipdavosi į Kerę, jeigu ji pati dar nebūdavo pasisiūliusi to atlikti. Jeigu bendradarbiui reikėdavo peties išsiverkti, Kerė visada būdavo šalia. Jeigu tarp žmonių įvykdavo konfliktas, ji ištisas valandas stengdavosi jį išspręsti. Visi mylėjo Kerę, bet toks globėjiškumas ją pačią sekino tiek emociškai, tiek

fiziškai. Vieną dieną, kai Kerė apsiėmė atlikti pristatymą, kurio niekas kitas iš kompanijos nesiėmė atlikti, į biurą įsiveržė jos draugė Laura ir pradėjo šaukti:

– Ar tu pagaliau nenustosi? Kodėl sutikai atlikti tą pristatymą? Juk žinai, kad tai Tedo atsakomybė! Kodėl tu jį ir vėl gelbėji? Atlikdama kitų darbus už juos gadini savo sveikatą! O Tedas kreipiasi į kitas grupės moteris, tikėdamasis, kad ir jos nudirbs darbą už jį!

Kerė apstulbo. Iki tol ji nesuprato, kaip toks jos globėjiškumas veikia kitas grupės moteris ir jos pačios gerovę.

Santykių puoselėjimas su kitomis moterimis – ar draugaujant, ar tapus socialinės grupės dalimi – gali padėti pažvelgti į save taip, kad suprastume ir pamatytume negatyvius savo įvaizdžius, kurie skatina be saiko analizuoti. Įsijungę į grupę padėsime mokyti ir kitas moteris bei merginas, kaip išlaikyti pusiausvyrą tarp rūpinimosi kitais ir rūpinimosi savimi.

Padrąsinkite mūsų dukteris ir viena kitą

Mums puikiai sekasi ugdyti savo dukterų emocijas. Mes atsižvelgiame į jų jausmus ir skatiname juos reikšti. Užjaučiame jas dėl jų rūpesčių. Tačiau kur kas sunkiau sekasi mokyti dukteris veiksmingai susitvarkyti su įvairiomis situacijomis. Jos turi išmokti ne tik reikšti savo jausmus ir susirūpinimą, bet ir spręsti nerimą keliančias problemas. Galime joms padėti pasakodamos apie šioje knygoje aprašytas priemones ir pritaikydamos tas priemones savo gyvenime.

Dar galime paskatinti savo seseris ir drauges pakeisti besaikį analizavimą veiksmais. Atjauskime jas dėl jų rūpesčių ir palaikykime emociškai, kai joms to reikia. Tačiau neturėtume būti vien tik aikčiojančios draugės. Geriau padėkime joms liautis be saiko analizuoti pasiūlydamos čia aprašytas priemones ir padėdamos apgalvoti

visus įmanomus problemų sprendimo būdus. Tada ateityje jos galės ir mums pasiūlyti tokią pat pagalbą!

Egzistuoja labai daug kelių, kurie veda į besaikį analizavimą, bet egzistuoja ir daug kelių, kaip iš jo išeiti. Mes galime nugalėti šį polinkį ir susikurti daugiau pasitenkinimo teikiantį ir sėkmingesnį gyvenimą. Taip elgdamiesi tapsime tiek geresniais individais, tiek geresne visuomene.

Pastabos

1 skyrius. Kodėl besaikis analizavimas neduoda nieko gero?

[1] S. Nolen-Hoeksema, „Gender Differences in Depression“, in *Handbook of Depression*, ed. I. Gotlib and C. Hammen (New York: Guilford, 2002).

[2] S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, „A Prospective Study of Depression and Post-Traumatic Stress Symptoms Following Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake“, *Journal of Personality and Social Psychology 61* (1991): 115–21.

[3] S. Nolen-Hoeksima and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, N. J.: Erlbraum, 1999).

[4] S. Nolen-Hoeksima and C. G. Davis, „Thanks for Sharing That: Rumintators and Their Social Support Networks“, *Journal of Personality and Social Psychology 77*, (1999): 801–14.

[5] S. Nolen-Hoeksema and Larson (1999), p. 87.

[6] Šio tyrimo detales galima rasti S. Nolen-Hoeksema, J. Larson ir C. Grayson „Explaining the Gender Differences in Depressive Symptoms“, *Journal of Personality and Social Psychology 77* (1999): 1061–72.

Galite padaryti išvadą, kad moterys tiesiog lengviau nei vyrai pripažįsta, kad yra linkusios be saiko analizuoti, nes moterims tą daryti nėra taip gėdinga. Tyrimas, kurį atlikau su Lisa Butler, kuri tuo metu mokėsi paskutiniame kurse Stanforde, suteikė svaresnių įrodymų, kad moterys ne tik atviriau prisipažįsta savo polinkį be saiko analizuoti nei vyrai. Paprašėme, kad 54 žmonių grupė, sudaryta tiek iš vyrų, tiek iš moterų, kurie neserga depresija ir neturi jokių kitų psichologinių problemų, – tai tebuvo paprasti žmonės, savo noru sutikę atlikti psichologinį eksperimentą, – paskaitytų labai liūdną istoriją, o fone tuo tarpu grojo liūdna muzika. Iš ankstesnių tyrimų žinojome, kad tai labai veiksmingas būdas trumpam sukurti liūdną nuotaiką ir šio tyrimo metu tai taip pat suveikė. Perskaitę istoriją dalyviai sakė, kad jaučiasi daug liūdnesni, nusiminę ar prislėgti, negu prieš pradėdami eksperimentą.

Tada davėme žmonėms pasirinkti iš dviejų užduočių, pasakę, kad laiko pakanka tik vienai iš jų. Mus domino tai, kokią užduotį jie pasirinks būdami liūdnai nusiteikę. Viena užduotis buvo apie besaikį analizavimą – jos metu žmonės kalbėjo apie tai, kaip jie jaučiasi ir kaip einasi jų gyvenimas. Kita užduotis neturėjo nieko bendro su analizavimu – jos metu žmonėms reikėjo surūšiuoti šalis pagal jų geografinę padėtį. Paaiškinome abi užduotis ir stebėjome, kurią jie pasirinks. Devyniasdešimt du procentai blogai nusiteikusių moterų pasirinko užduotį apie besaikį analizavimą ir tik 8 procentai nenorėjo pernelyg daug gilintis

į liūdesį. Ir atvirkščiai – mažiau nei pusė blogai nusiteikusių vyrų (46 procentai) rinkosi užduotį apie besaikį analizavimą, o dauguma pasirinko kitą užduotį, kad išvengtų pernelyg didelių apmąstymų. Šio tyrimo rezultatai mums pakartotinai patvirtino, kad tada, kai moterys jaučiasi liūdnos ar prislėgtos, jos tikrai daugiau dėmesio skiria savo nuotaikai ir gyvenimui negu vyrai. Šio tyrimo detales galima rasti: L. D. Butler ir S. Nolen-Hoeksema, „Gender Differences in Response to Depressed Mood in a College Sample", *Sex roles 30* (1994): 331–46.

7 S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, „Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood", *Cognition and Emotion 7* (1993): 561–70.

8 S. Lyubomirsky, N. D. Caldwell and S. Nolen-Hoeksema, „Effects of Ruminative and Distracting Responses to Depressed Mood on Retrieval of Autobiographical Memories", *Journal of Personality and Social Psychology 75* (1998): 166–77.

9 S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, „Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving", *Journal of Personality and Social Psychology 69* (1995): 176–90.

10 Ibis. Taip pat žr.: S. Lyubomirsky, K. Tucker, N. D. Caldwell and K. Berg, „Why Ruminators are Poor Problem Solvers: Clues from the Phenomenolgy of Dysphoric Rumination", *Journal of Personality and Social Psychology 77* (1999): 1951–60.

11 Lyubomirsky and Nolen-Hoeksema (1995).

12 Lyubomirsky et al. (1999).

13 A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa and S. Nolen-Hoeksema, „Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty", *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.

14 S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, „Self-Perpetuating Properties iof Dysphoric Rumination", *Journal of Personality and Social Psychology 65* (1993): 339–49.

15 C. Rusting and S. Nolen-Hoeksema, „Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood", *Journal of Personality and Psychology 74* (1998): 790–803.

2 skyrius. Jeigu tai taip skaudina, kodėl mes vis tiek taip elgiamės?

1 G. H. Bower, „Mood and Memory", *American Psychologist 36* (1981): 129–48.

2 J. Miranda and J. B. Persons, „Dysfunctional Attitudes Are Mood State Dependant", *Journal of Abnormal Psychology 97* (1988): 76–79.

3 R. J. Davidson, „Affective Style, Psychopatology and resilience: Brain Mechanisms and Palsticity", *American Psychologist 55* (2000): 1196–214.

4 G. L. Klerman and M. M. Weissman, „Increasing Rates of Depression", *Journal of American Medical Association 261* (1989): 2229–35.

5 S. Nolen-Hoeksema, „Gender Differences in Coping with Depression Across the Life Span", *Depression 3* (1995): 81–90.

6 S. Nolen-Hoeksema and Z. A. Harrell, „Rumination, Depression and Alcohol Use: Tests of Gender Differences", *Journal of Cognitive Psychoterapy: An International Quarterly*, in press.

7 C. M. Steele and R. A. Josephs, „Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects", in „Reading in Social Psychology", *The Art and Science of Research*, ed. S. Fein (Boston: Houghton Mifflin, 1996), p. 74–89.

8 N. Schwartz, „Feelings as Information" Implications of Affective Influances on Information Processing", in *Theories of Mood and Cognition: A User's Guidebook*, ed. L. L. Martin (Mahwah, N. J.: Erlbaum, 2001), 159–76.

3 skyrius. Unikalios silpnosios moterų vietos

1 Detalią literatūros apžvalgą apie lyčių skirtumus depresijos ir besaikio analizavimo metu galite rasti: S. Nolen-Hoeksema, „Gender Differences in Depression", *Handbook of Depression*, ed. I. Gotlib and C. Hammen (New York: Guilford, 2002).
2 N. Barko, „The Other Gender Gap", *The American Prospect*, 2000 m. birželio 19–liepos 3 d., 61–63.
3 S. Nolen-Hoeksema, nepublikuotì duomenys, Mičigano universitetas, 2002.
4 S. Nolen-Hoeksema, J. Larson and C. Grayson, „Explaining the Gender Difference in Depressive Symptoms", *Journal of Personality and Social Psychology 77*, (1999): 1061–72.
5 F. J. Crosby, *Relative Deprivation and Working Women* (London: Oxford University Press, 1982).
6 M. P. Koss and D. G. Kilpatrick, „Rapę and Sexual Assault", *The Mental Consequences of Torture*, ed. E. Gerrity (New York: Kluwer Academilec/Pnum Publishers, 2001), p. 177–93.
7 S. Nolen-Hoeksema, „Contributors to the Gender Difference in Rumination", pranešimas, pateiktas kasmetiniame Amerikos psichologų asociacijos susitikime San Franciske, 1998 m. rugpjūčio mėn.
8 D. Belle and J. Doucet, „Poverty, Inequality and Discrimination as Sources of Depression among Women", *Psychology of Women Quarterly*, in press.
9 S. Nolen-Hoeksema, „Contributors to the Gender Difference in Rumination".
10 A. Feingold, „Gender Differences in Personality: A Meta-Analysis", *Psychological Bulletin 116* (1994): 429–56.
11 R. C. Kessler and J. D. McLeod, „Sex Differences in Vulnerability to Undersirable Life Events", *American Sociological Review* (1984): 620–31.
12 V. Helgeson, „Relation of Agency and Communion to Well-Being: Evidence and Potential Explanations", *Psychological Bulletin* (1994): 412–28.
13 S. Nolen-Hoeksema and B. Jackson, „Mediators of the Gender Difference in Rumination", *Psychology of Women Quarterly* (2001): 37–47.
14 L. Feldman Barrett, R. D. Lane, L. Sechrest and G. E. Schwartz, „Sex Differences in Emotional Awareness", *Personality and Social Psychology Bulletin 26* (2000): 1027–35.
15 W. Pollack, *Real Boys: Rescuing Our Sons from the Myths of Boyhood* (New York: Random House, 1998).
16 J. Dunn, I. Bretherton and P. Munn, „Conversations about Feeling States between Mothers and Their Young Children", *Developmental Psychology* (1987): 132–39; E. E. Maccoby and C. N. Jacklin, *The Psychology of Sec Differences* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1974).
17 S. Nolen-Hoeksema and Jackson, „Mediators of the Gender Difference in Rumination".

4 skyrius. Išsivadavimas

1 S. Lyubomirsky and S. Nolen-Hoeksema, „Self-Perpetuating Properties of Dysophric Rumination", *Journal of Personality and Social Psycholgy 65* (1993): 339–49.
2 S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, „Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood", *Cognition and Emotion 7* (1993): 561–70.
3 J. Morrow and S. Nolen-Hoeksema, „The Effects of Response Styles for Depression on the Remeditation of Depressive Affect", *Journal of Personality and Social Psychology 58* (1990): 519–27.
4 S. Nolen-Hoeksema, nepublikuoti duomenys, Mičigano universitetas, 2002.

[5] G. A. Marlatt and J. Kristeller, „Mindfullness and Meditation", in *Integrating Spirituality in Treatment*, ed. W. R. Miller (Washington, D. C.: Americal Psychological Association Books, 1999).

[6] Z. V. Segal, J. M. G. Williams and J. Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse* (New York: Guilford, 2002).

[7] J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (New York: Delacorte Press, 1990).

[8] S. Nolen-Hoeksema, nepublikuoti duomenys, 2002.

[9] J. W. Pennebaker, *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others* (New York: Morrow Books, 1990).

[10] S. Folkman and J. T. Moskowitz, „Stress, Positive Emotion and Coping", *Current Directions in Psychological Science 9* (2000): 115–18.

[11] B. L. Fredrickson, „What Good Are Positive Emotions?", *Review of General Psychology* 2 (1998): 300–19.

[12] D. D. Danner, D. A. Snowdon and W. V. Friesen, „Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study", *Journal of Personality and Social Psychology 80* (1998): 804–13.

5 skyrius. Perėjimas į kitą lygmenį

[1] S. Lyubomirsky, „Why Are Some People Happier than Others?: The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being", *American Psychologist 56* (2001): 239–49.

[2] A. J. Stewart and E. A. Vandewater, „The Course of Generativity", in *Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams and E. de St. Aubin (Washington, D. C.: American Psychological Association Books, 1998); D. P. McAdams, H. M. Hart and S. Maruna, „The Anatomy of Generativity", in *Generativity and Adult Development*, ed. D. P. McAdams and E. de St. Aubin (Washington, D. C.: American Psychological Association Books, 1998).

[3] A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa and S. Nolen-Hoeksema, „Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty", *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.

[4] M. E. McCullough, „Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement and Links to Well-Being", *Journal of Social and Clinical Psychology 19* (2000) 43–55; M. E. McCullough, „Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?", *Current Directions in Psychological Science* 10 (2001): 194–97.

[5] C. van Oyen Witvliet, T. E. Ludwig and K. L. Vander Laan, „Granting Forgiveness or Harbouring Grudges: Implications for Emotion, Pcysiology and Health", *Psychological Science 12* (2001): 117–23.

[6] C. E. Thoresen, F. Luskin and A. H. S. Harris, „Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations", in *Dimensions of Forgiveness*, ed. E. L. Worthington, Jr. (Philadephia: Templeton Foundation Press, 1998).

[7] D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (New York: Morrow, 1980).

6 skyrius. Kaip išvengti spąstų ateityje

[1] Žr.: C. S. Carver and M. F. Scheier, *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior* (New York: Springer, 1981); arba: R. S. Wyer, Jr. ed. *Advances in Social Cognition* (Hillside, N. J.: Erlbaum, 1981).

[2] J. Crocker and C. T. Wolfe, „Contingencies of Self-Worth", *Psychological review 108* (2001): 593–623.
[3] P. B. Baltes and M. M. Baltes, *Successful Ageing: Perspectives from the Behavioral Sciences* (New York: Cambridge University Press, 1990).
[4] C. S. Dweck and E. L. Leggett, „A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality", in *Motivational Science: Social and Personality Perspectives*, ed. E. T. Higgins (Philadalphia: Taylor&Francis, 2000).
[5] C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, „Making Sense of Loss and growing from the Experience: Two Construals of Meaning", *Journal of Personality and Social Psychology 75* (1998): 561–74.
[6] J. Frank, *Persuasion and Healing: A Comparitive Study of Psychoteraphy* (Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1973).

7 skyrius. Santuokoje su rūpesčiais: besaikis santykių analizavimas

[1] T. Joiner and J. C. Coyne, *The Interactional Nature of Depression: Advances in Interpersonal Approaches* (Washington, D. C.: American Psychological Association Press, 1999).
[2] J. M. Gottman and R. W. Levenson, „The Social Psychophysiology of Marriage", in *Perspectives on Marital Interaction*, ed. P. Noller (Clecedon, England: Multilingual Matters, Ltd., 1988).

8 skyrius. Šeimos reikalai: besaikis analizavimas apie savo tėvus ir brolius bei seseris

[1] S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, N. J.: Erlbaum, 1999).

9 skyrius. Tėvų spąstai: besaikis analizavimas ir mūsų vaikai

[1] S. Nolen-Hoeksema, nepublikuoti duomenys, University of Michigan, 2002.

10 skyrius. Visą laiką darbe: besaikis darbo ir karjeros analizavimas

[1] T. A. Roberts and S. Nolen-Hoeksema, „Gender Differences in responding to Others' Evaluations in Achievement Settings", *Psychology of Women Quarterly 18* (1994): 221–40.
[2] S. Nolen-Hoeksema, nepublikuoti duomenys, University of Michigan, 2002.

11 skyrius. Nuodingos mintys: besaikis sveikatos problemų analizavimas

[1] S. Lyubomirsky, F. Kasri and O. Chang, „Ruminative Style and Delay of Presentation of Breast Cancer Symptoms", rankraštis ruošiamas, Department of Psychology, University of California, Riverside, 2001.
[2] S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, N. J.: Erlbaum, 1999).
[3] S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower and T. L. Gruenwals, „Psychological Resources, Positive Illusions and Health", *American Psychologist 55* (2000): 99–109.

12 skyrius. Negaliu atsigauti: besaikis netekties ir traumų analizavimas

[1] S. E. Taylor and J. D. Brown, „Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health“, *Psychological Bulletin 103* (1988): 193–210.
[2] M. J. Lerner, *The Belief on a Just World: A Fundamental Delusion* (New York: Plenum Press, 1980).
[3] S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, *Coping with Loss* (Mahwah, N. J.: Erlbaum, 1999).
[4] C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema and J. Larson, „Making Sense of Loss and growing from the Experience: Two Construals of Meaning“, *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 561–74.
[5] C. G. Davis, S. Nolen-Hoeksema, „Loss and Meaning: How Do People Make Sense of Loss?“, *American Behavioral Scientist 46* (2001): 726–41.
[6] A. Ward, S. Lyubomirsky, L. Sousa and S. Nolen-Hoeksema, „Can't Quite Commit: Ruumination and Uncertainty“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, in press.

Šaltiniai

Daug geros informacijos apie psichinę sveikatą galima rasti internete. Toliau išvardijau keletą savo mėgstamiausių šaltinių.

Knygos

David Burns savo pirmąją knygos *Feeling Good: The New Mood Therapy* versiją parašė 1980 metais, bet tai iki šiol viena labiausiai paplitusių saviauklos knygų, ypač jos atnaujintas 1999 metų leidimas. Burnsas aprašo, kaip naudojant kognityvinę elgesio terapiją, kuri yra viena plačiausiai paplitusių ir labiausiai pripažinta depresijos ir nerimo gydymo metodika, galima pasipriešinti negatyvioms mintims.

Kita gera saviauklos knyga, kuri remiasi kognityvine elgesio terapija, yra *Mind Over Mood* (1995), kurią parašė Dennis Greenberger ir Christine Padesky. Edward Hallowell knyga *Worry: Controlling It and Using It Wisely* (1998) pateikia daug naudingų patarimų, kaip nugalėti nerimą.

Kay Redfield Jamison parašė dvi nuostabias knygas apie savo kovą su depresiją ir manija: *An Unquite Mind: A Memoir of Moods and Madness* (1995) ir *Nights Fall Fast: Understanding Suicide* (1999). Jamison knygos puikios ne tik dėl to, kad ji gera rašytoja, bet ir dėl to, kad ji tyrinėja nuotaikų sutrikimus ir labai suprantamai pateikia tuos tyrimus paprastam skaitytojui.

Andrew Solomon atsiminimai apie jo kelią per chronišką, sunkią depresiją *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (2001) – tai užrašai apie pačius įvairiausius medicinos pasaulio paaiškinimus jo depresijai, parašyti taip iškalbingai, kad tapo bestseleriu.

Pasaulinio interneto tinklo šaltiniai

Jeigu jaučiate, kad jums reikia pasikonsultuoti su psichologu ar psichiatru, bet nežinote, kaip jį surasti, jums gali padėti keletas interneto tinklalapių. Tai Amerikos psichologų asociacija (*www.apa.org*), Amerikos psichiatrų asociacija (*www.psych.org*) ir Elgesio terapijos tobulinimo asociacija (*www.aabt.org*). Visuose šiuose tinklalapiuose rasite informacijos apie depresiją, nerimą ir kitas psichinės sveikatos problemas.

Nacionalinis psichinės sveikatos institutas yra pagrindinis depresijos, nerimo ir kitų psichinės sveikatos tyrimų rėmėjas Jungtinėse Valstijose. NIMH tinklalapyje (*www.nimh.nih.gov*) labai daug informacijos apie psichinę sveikatą, taip pat ir duomenų bei šaltinių profesionalams.

Nacionalinė depresijos ir manijos depresijos asociacija (*www.ndmda.org*) suteikia pagrindinę informaciją apie depresiją, pateikia šaltinius sutrikimų turintiems žmonėms bei jų šeimoms, ir siūlo veiklą dėl nuotaikos sutrikimų kenčiančių žmonių vardu. Užsiregistruokite, jeigu norite savo regione atrasti NDMDA palaikymo grupę žmonėms, kurie kenčia nuo nuotaikos sutrikimų.

Kasmet šalies mastu rengiama Nacionalinė depresijos apžvalgos diena, skirta tam, kad atkreiptų dėmesį į depresiją ir bipolinį sutrikimą, lavintų publiką ir suteiktų nemokamas apžvalgas bei pasidalytų informacija su žiūrovais ir klausytojais. Norėdami daugiau sužinoti apie šių metų apžvalgas eikite į *www.mentalhealthscreening.org/depression.htm*

Amerikos nerimo sutrikimų asociacija savo tinklalapyje *www.adaa.org* suteikia labai daug informacijos apie nerimo sutrikimus ir pateikia šaltinius ieškantiesiems pagalbos.

Nacionalinis potrauminio streso sutrikimų centras yra tyrimų institutų ir klinikinės slaugos įstaigų konsorciumas, skirtas potrauminio streso sutrikimų tyrimams. Jo tinklalapyje *www.ncptsd.org* galite rasti informaciją apie jo veiklą ir mokymų programas.

Tinklalapyje *www.mentalhealth.org/suicideprevention/* galite sužinoti apie Nacionalinės savižudybių prevencijos strategijos programas ir apie kelių JAV vyriausybės skyrių bendradarbiavimą siekiant užkirsti kelią savižudybėms. Šiame tinklalapyje labai daug informacijos apie savižudybes, karštąją liniją žmonėms, kurie galvoja apie savižudybę (1-800-SUICIDE) ir daugiau informacijos bandžiusių nusižudyti asmenų draugams bei šeimos nariams.

Padėkos

Ši knyga remiasi daugybe tyrimų, kuriuos atlikau kartu su nuostabiais specialistais, ir norėčiau padėkoti jiems už bendradarbiavimą: Sonja Lyubomirsky, Judith Larson, Andrew Ward, Jannay Morrow, Joan Girgus, Cheryl Rusting, Sheena Sethi, Christopher Davis, Wendy Treynor, Richard Gonzalez, Zaje Harrell, Barbara Fredrickson ir Tomi-Ann Roberts.

Todd Shistre, mano literatūros agentas, paskatino mane pritaikyti savo tyrimus paprastai publikai ir padėjo tą padaryti. Deborah Brody iš Holto iki pat galo prižiūrėjo ir lipdė šį projektą. Nuoširdžiai dėkoju Todui ir Deborai – man buvo labai malonu su jumis dirbti!

Ir galiausiai noriu padėkoti savo šeimai, kuri visada besąlygiškai mane myli ir palaiko – Ričardui, Maiklui, Katerinai, Džonui, Mardžori ir Renzei.

Apie autorę

Dr. Susana Nolen Hoeksema dirba dėstytoja Mičigano universitete. Bakalauro laipsnio studijas baigė Jeilio universitete, o daktaro laipsnio studijas – Pensilvanijos universitete. Jos mokslinius tyrimus rėmė Nacionalinės psichinės sveikatos institutas, Nacionalinis mokslo fondas bei keletas privačių fondų. Susana parašė penkias profesines knygas ir nemažai straipsnių, gyvena An Arbore, Mičigane, su savo vyru ir sūnumi.

Nolen-Hoeksema, Susan
No-32 Moterys, kurios galvoja per daug: kaip išsivaduoti iš besaikio analizavimo ir susigrąžinti gyvenimą / Susan Nolen-Hoeksema; iš anglų kalbos vertė Jovita Groblytė. – Vilnius: Vaga, [2014]. – 317, [3] p.
Bibliogr. pastabose: p. 310–315
ISBN 978-5-415-02379-0

Ši garsios moterų psichologijos temų tyrinėtojos, psichologijos mokslų profesorės Susanos Nolen-Hoeksema studija analizuoja besaikio analizavimo priežastis ir pasekmes bei pataria moterims, kaip ištrūkti iš kankinančio minčių rato.

UDK 159.922.1-055.2

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
Tel. +370 5 249 8121. El. p. info@vaga.lt
www.leidykla.vaga.lt

Spausdino UAB BALTO print, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražas 1300 egz.

- Būna, kad neužmiegate naktimis, sukate galvą apie tai, ko reikia jūsų vaikams, arba kaip tinkamai pasirūpinti senstančiais tėvais?
- Vėl ir vėl analizuojate savo karjeros posūkius, galvojate, kaip ir kokį darbą dirbsite ateityje?
- Jums sunku atsigauti ko nors netekus arba patyrus nesėkmę?

Jei bent į vieną į šių klausimų atsakėte *taip*, gali būti, kad jūs galvojate per daug.

Jeilio universiteto psichologijos profesorė Susana Nolen-Hoeksema knygoje „Moterys, kurios galvoja per daug“ pristato savo atlikto tyrimo apie moterų polinkį į besaikį analizavimą išvadas: aiškina, kaip moterims itin būdingas besaikis analizavimas kenkia pilnaverčiam ir džiugiam gyvenimui, kokių negatyvių ir destruktyvių pasekmių jis gali turėti. Autorė pateikia praktinių patarimų, kuriuos kiekviena moteris gali panaudoti savo gyvenime ir taip išsilaisvinti iš užburto neigiamų minčių, jausmų bei patyrimų rato.

„Moterys, kurios galvoja per daug“ **– tai dvidešimt devynios jau pasiteisinusios, paprastai ir suprantamai išdėstytos strategijos, kurios padės išmokti užkirsti kelią nesibaigiančiai slegiančių minčių lavinai ir tiesiog gyventi produktyvesnį bei laimingesnį gyvenimą.**

ISBN 978-5-415-02379-0

